



**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации**

**Департамент образования и науки Курганской
области**

**Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»**

**Методические рекомендации
«Профилактика и коррекция школьной травли
(буллинга) несовершеннолетних в
образовательных организациях»
(в рамках реализации «Комплекса мер по развитию
региональной системы обеспечения безопасного
детства на территории Курганской области»
государственной программы Курганской области
«Завтра начинается сегодня» на 2019 – 2020 годы)»**



г. Курган, 2020 год

Профилактика и коррекция школьной травли (буллинга) несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций / Сост. М.А. Мягкова; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2020.- 72 с.

Издано при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках реализации «Комплекса мер по развитию региональной системы обеспечения безопасного детства на территории Курганской области» государственной программы Курганской области «Завтра начинается сегодня» на 2019 – 2020 годы»

Составитель:

Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Сборник содержит методические материалы для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов классных руководителей общеобразовательных организаций по вопросам профилактики и психолого-педагогического сопровождения детей в ситуации буллинга.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Понятие «буллинг», виды, причины, последствия, психологические особенности его участников.....	6
2. Диагностика буллинга.....	18
3. Профилактика и коррекция буллинга в образовательной организации.....	22
4. Методики и технологии работы с буллингом..	41
5. Заключение.....	54
6. Список литературы.....	56
7. Приложение.....	58

Введение

Современное положение в мире в целом, и в российском обществе в частности, характеризуется тенденциями к чрезмерной индивидуализации, усилению негативного влияния массовой западной культуры, росту конкуренции, социальной напряженности в повседневной жизни, распространению различных вариантов деструктивного конфликтного взаимодействия (агрессии, насилия и пр.). Характерны указанные тенденции и для образовательной среды: фактически постоянно в СМИ упоминаются случаи не просто неконструктивного, но часто крайне жестокого взаимоотношения между обучающимися образовательных организаций.

Фактом современного отечественного образовательного пространства в последнее десятилетие стал буллинг – длительное повторяющееся насилие одного человека или группы лиц в отношении другого человека.

Удивительно, что педагоги, родители на первых этапах формирования такой негативной структуры отношений в коллективе, воспринимают её как норму: «дети сами должны разбираться в своих отношениях», «в жизни будет и не такое», «вредно вмешиваться, будет хуже». Ребёнку объясняют, что он должен сам изменить своё поведения, давая понять, что именно он виноват в сложившихся отношениях.

Последствия таких отношений часто не выявляются, и лишь в ситуациях острых эксцессов - травм, суицидов или нападений на сверстников - расследования показывают длительное существование отношений травли и их реальное значение для детей.

Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным

последствиям. Проблема буллинга осложняется тем, что он может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что осложняет работу специалистов и требует от них особых навыков и подготовки. В связи с широким распространением буллинга возникает необходимость осмысления данного явления, поиска способов коррекции и главное - его профилактики.

В данных методических рекомендациях мы рассмотрим феномен буллинга, его основные причины, виды, последствия для всех участников травли, а также представим основные направления и конкретные мероприятия по профилактике и коррекции данного явления в образовательной организации.

1. Понятие «буллинг», виды, причины, последствия, психологические особенности его участников

Проблематика насилия в обществе - обширная область, разрабатываемая в мировой психологии, педагогике, философии, социологии, культурологии, медицине и других отраслях научного знания. О насилии в школе и даже в детских садах известно достаточно давно. Начиная с 1905 года, в печати стали появляться первые работы, посвященные этой проблеме. Первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым - Д. Олвеус, П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. Затем интерес возник в Великобритании и США.

В отечественной психологии до недавнего времени травля вообще не рассматривалась как специфическая ситуация социального взаимодействия. Отдельные ее элементы описывались как «проявления агрессивности», «виктимизация», «низкий социальный статус в группе».

Проблема насилия в школе в отечественной науке долгое время относилась к категории проблем, которые принято было замалчивать, делать вид, что ничего не происходит. Несмотря на проводимые исследования, проблема насилия, жестокости в образовательных учреждениях сохраняет свою актуальность. 27 января обозначено в календаре как Международный день борьбы с буллингом (школьной травлей).

Обратимся к этимологии понятия «буллинг». Термин «буллинг» (bullying) происходит от английского слова bully – и буквально означает хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник. Впервые данный термин был введен английским журналистом Эндрю Адамсом в начале девяностых годов XX века.

Лейн и Э. Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям) более слабому.

Психотерапевт И. С. Бердышев дает следующее определение «буллинг - сознательное, продолжительное насилие, не носящее характера самозащиты и исходящее от одного или нескольких человек».

По мнению известного социолога И.С. Кона, буллинг – это «запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе».

Анализ вышесказанного позволяет трактовать школьную травлю как различные действия агрессора по отношению к жертве. При этом, как справедливо отмечает И. Г. Малкина-Пых, все действия агрессора по отношению к жертве направлены на унижение посредством эмоционального, физического, экономического или сексуального насилия и агрессии.

Одним из аспектов проблемы буллинга О. А. Мальцева считает жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами, и как следствие, насилие в отношениях между детьми. Кроме жесткости образовательной системы, подавляющей личность, зачастую в школе дети подвергаются непосредственному насилию, как со стороны сверстников, старшеклассников, так и со стороны педагогов. О. А. Мальцева в своих исследованиях выделяет признаки психического насилия над обучающимися и рассматривает в качестве таковых следующие:

- угрозы в адрес обучающихся;
- преднамеренная изоляция обучающихся;

- предъявление к обучающемуся чрезмерных требований, не соответствующих возрасту;
- оскорбление и унижение достоинства;
- систематическая необоснованная критика ребенка, выводящая его из душевного равновесия;
- постоянная негативная характеристика обучающегося и демонстративно негативное отношение к нему.

Таким образом, применительно к образовательной среде, следует отметить, что буллинг проявляется не только в детских взаимоотношениях, но также и в системе отношений «учитель/взрослый-ребенок».

Американские исследователи выделили восемь *основных типов буллинга*:

1. Перепалки (флейминг) - обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах, социальных сетях. Иногда превращается в затяжной конфликт.

2. Нападки - постоянные изнурительные атаки, повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки) с перегрузкой персональных каналов коммуникации.

3. Клевета - распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки - порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе» и т. п.), создаются специальные «книжки для критики» с шутками про одноклассников.

4. Самозванство - перевоплощение в определенное лицо, преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных

сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию.

5. Надувательство, выманивание конфиденциальной, персональной информации и публикация, распространение ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

6. Отчуждение (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как «социальная смерть». Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. Киберпреследование - скрытое отслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

8. Хеппислепинг - название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы.

В отечественной науке более традиционным является подход, согласно которому выделяют следующие *виды насилия*:

1. Эмоциональное насилие - вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает его самооценку. В этом случае главным оружием является голос. Среди многочисленных проявлений эмоционального насилия наиболее распространенными являются:

– Насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр. Этот вид буллинга зачастую направлен на детей, имеющих заметные внешние физические отличия, акцент, особенности голоса и высокую или низкую академическую успеваемость.

- Отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой. Инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, либо ее игнорирует часть класса или весь класс. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске, в общественных местах (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.).

2. Физическое насилие - применение физической силы по отношению к жертве, в результате чего возможно нанесение физической травмы. К физическому насилию относятся избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча имущества, в результате чего могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи жертвы и др. В крайних случаях может применяться оружие, например, нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек.

Как правило, физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут

продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

3. Сексуальное насилие или совращение – использование ребенка взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порно бизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним.

4. Экономическое насилие - использование денег контролирования другого лица. Использование экономического буллинга предполагает требование от жертвы денег, вымогательство завтраков, талонов и т. п. Жертву также могут принуждать воровать имущество.

Современные исследователи проблемы, в частности О. А. Мальцева, говорит о существовании еще одной разновидности школьного буллинга – кибербуллинга, при котором жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

Изучение различных подходов к определению понятия «буллинг» в образовательной среде позволяет выделить ряд *общих признаков*:

- буллинг – это насилие (физическое, психологическое, эмоциональное);
- буллинг осуществляется в одиночку или группой людей;
- буллинг направлен против человека, который заведомо слабее психологически/физически;
- буллинг носит систематичный и длительный характер.

Как всякое сложное явление, буллинг не имеет ни однозначного объяснения, ни универсальных способов преодоления и предотвращения.

Соответственно в буллинге выделяют психологические роли, такие как зачинщик (или агрессор), жертва, спасатель. Вокруг главных участников находятся дети, не включающиеся в ситуацию - наблюдатели.

Д. Ольвеус в своих работах выделил следующие *типичные черты детей-инициаторов буллинга*. При этом исследователь отмечает, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьной травли. К категории зачинщиков относятся дети:

- уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя себе других одноклассников, им гораздо легче будет добиваться своих целей;

- легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением, не умеющие сочувствовать своим жертвам;

- физически сильные мальчики;

- желающие быть в центре внимания; уверенные в своем превосходстве над жертвой;

- с высоким уровнем притязания, мечтающие быть лидерами в классе;

- агрессивные, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;

- не признающие компромиссы, со слабым самоконтролем, интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивления.

Как правило, зачинщики травли – это один - два ребенка, тогда как в школьном буллинге чаще всего участвует целая группа детей. Чаще всего *«союзниками» зачинщиков* школьного буллинга бывают дети: «дорожащие» своим отношением с лидером насилия; боящиеся быть на месте жертвы; поддающиеся влиянию «сильных мира сего» в своем классе; не желающие выделяться из «толпы» одноклассников; не умеющие сочувствовать и сопереживать другим детям;

принимающие травлю за развлечение; без собственной инициативы; из неблагополучных семей, испытавшие страх наказания; дети жестоких родителей; озлобленные ровесники, мечтающие взять хоть какой-то реванш за свои «унижения».

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или как-то отличается от других. Жертвы буллинга склонны испытывать стыд и неуверенность в себе и при этом предпочитают не сообщать об издевательствах. Дети, которых травят, часто отличаются социальной и эмоциональной незрелостью, уязвимостью, непониманием неписанных правил, несоблюдением норм. Именно поэтому у взрослых часто возникает соблазн обвинить в травле самого ребенка. Учителя, обсуждая проблему школьной травли, предпочитают называть ее проблемой изгоя, но это всегда проблема коллектива, а не жертвы.

Наиболее часто жертвами насилия становятся дети, имеющие:

– Физические недостатки. Детей с физическими недостатками: носящие очки, имеющие сниженный слух или с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это те, кто не может дать адекватный отпор и защитить себя.

– Особенности поведения. Мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети (интроверты и флегматики) или дети с импульсивным поведением. В какой-то мере гиперактивные дети бывают слишком назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т. д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают «ответный удар». Гиперактивные

дети могут быть как жертвами, так и насильниками, а нередко и теми и другими одновременно.

– Особенности внешности. Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.

– Плохие социальные навыки. Есть дети, у которых не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия по причине недостаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы. Принявший роль жертвы смиряется с ситуацией как с неизбежностью, часто даже внутренне находит оправдание насильнику: «...ну, значит, я такой, стою этого, заслужил это».

– Страх перед школой. Он чаще возникает у тех, кто идет в школу с отрицательными социальными ожиданиями в отношении нее. Иногда этот страх индуцируется от родителей, у которых самих были проблемы в школьном возрасте. Пусковым механизмом возникновения страха могут стать рассказы о злой учительнице и плохих оценках. Ребенок, проявляющий неуверенность и страх перед школой, легче станет объектом для издевательств одноклассников.

– Отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети). Дети, не посещающие до школы детский коллектив, могут не иметь необходимых навыков, позволяющих справляться с проблемами в общении. При этом часто они могут превосходить своей эрудицией и умениями детей, ходивших в детский сад.

– Болезни. Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников:

эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез, энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (безграмотное письмо), дислексия (нарушение обучению чтению), дискалькулия (нарушение обучению счету) и т. д..

– Низкий интеллект и трудности в обучении. Низкие способности детерминируют и более низкую обучаемость ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценку: «Я не справлюсь. Я хуже других» и т. д. Низкая самооценка в одном случае может способствовать формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации. Поэтому ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Что касается поведения взрослого, то, как отмечает Д. Лейн, учителя, родители могут непреднамеренно или иным образом соприкоснуться с буллингом, провоцировать или способствовать школьному насилию путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях,

- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика;

- устрашающие и угрожающие жесты или выражения.

Причины (факторы возникновения) буллинга.

1. Отрицательные эмоциональные отношения и неблагоприятный психологический климат в классе.

2. Наличие неформального лидера класса с высоким уровнем агрессивности.

3. Отсутствие или антисоциальное содержание совместной, значимой для личности и группы, деятельности (в том числе внутригрупповое насилие).

4. Низкий уровень развития группы.

5. К индивидуальным факторам возникновения буллинга относятся виды девиантного поведения, проявляемые участниками буллинг-структуры: агрессивное поведение, конформное поведение, виктимное поведение и другие личностные особенности, которые были описаны выше.

Таким образом, в большинстве случаев причиной буллинга становится расхождение внутренней и внешней жизни - стремление привлечь к себе внимание сверстников, получить желанный результат, быть главным, защита и месть; желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

Последствия буллинга.

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

Актуальные последствия:

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).

- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ЖКТ, неожиданные повышения температуры и т.д

- Когнитивные нарушения – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п. Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.

- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение, суицидные мысли и попытки и т.д.

К другим наиболее часто *общим последствиям* буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями. Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

2. Диагностика буллинга.

На сегодняшний день в большинстве образовательных организациях не выстроена планомерная работа по профилактике и предотвращению буллинга в школьных коллективах. Выявление буллинга носит случайный и эпизодический характер. В этой связи каждый медицинский или социальный работник, а также педагог, психолог должен быть готов к встрече в своей профессиональной деятельности с буллингом, а, следовательно, в первую очередь должен овладеть его диагностикой. В частности, знать основные проявления его наиболее тяжелых последствий: насильственного, суицидального и зависимого поведения и т.д.

Одним из самых распространенных методов остается наблюдение за обучающимися и классным коллективом.

2.1. Наблюдение.

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

Поведенческие особенности:

- отстраненность от взрослых и других детей;
- негативизм при обсуждении темы буллинга;
- агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности:

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка. Специалистам следует быть внимательными при работе с данными признаками, они являются поводом для обращения внимания на ребенка и на группу детей. Необходимо периодически собираться командой специалистов, работающих с конкретной группой, чтобы обсудить ситуацию, с целью выявить, к примеру, как часто ребенок жалуется на головные боли и как это связано с посещением/пропусками школы.

Физическое состояние и поведение ребенка:

- У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е., не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).
- Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями.
- Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
- По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки .
- Требуется или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

Отношения со сверстниками:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.

- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.

- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.

- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе.

- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.

- Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать.

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

Образовательная организация или любое другое детское учреждение:

- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.

- Ребенок старается держаться рядом со взрослым.

- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

- Боится или не хочет идти в школу.

- Убегает из учреждения.

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников.
- Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

Профилактика буллинга возможна только при наличии эффективных диагностических инструментов, позволяющих оценить вероятность его возникновения в конкретном коллективе, поэтому педагог также в своей деятельности просто не может обойтись без использования диагностики с помощью различных психологических методик. Естественно, что подбираются они в соответствии с возрастом обучающихся, возникшей ситуацией в классе, предлагаем перечень часто используемых на практике.

2.2. Диагностические методики:

А) направленные на изучение взаимоотношений в коллективах:

- «Социометрия» Дж.Морено;
- «Определение психологического климата группы» Л.Н.Лутошкина;
- «Изучение психологической атмосферы в группе» Ф.Фидлера;
- «Индекс групповой сплоченности» С.Сишора;
- «Наша группа» О.И. Моткова;
- Анкета «Изучение удовлетворенности обучающихся школьной жизнью» А.А.Андреевой;
- «Психологический климат классного коллектива» В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева;

- «Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе» О.С.Михалюк, А.Ю.Шалытко (для педагогов).

Б) изучающих явление буллинга (см. Приложение 1):

-Методика Д.Олвуеса «Буллинг»;

- Методика «Круги» Н.Е.Щурковой;

- Опросник риска буллинга А.А.Бочевара;

- Методика на выявление буллинг-структуры Норкиной Е.Г.

3.Профилактика и коррекция буллинга в образовательной организации

Как уже отмечалось, преодолеть буллинг трудно, только разрешая отдельные конфликты между детьми или оказывая поддержку конкретному ребенку, который является объектом травли.

Буллинг - сложившаяся система отношений между детьми, детьми и взрослыми, в коллективе детского учреждения в целом, которая склонна повторяться. В силу этого преодоление сформировавшихся отношений школьной травли требует системного подхода, т. е. работы на уровне школы, класса, конкретных детей. Работа по преодолению буллинга - это изменение поведения и отношения всех участников, вовлеченных в процесс травли.

Основные усилия всех программ по преодолению буллинга должны быть направлены на решении следующих *задач*:

- изменение позиции учителей по отношению к буллингу;
- изменение групповой динамики коллектива;
- изменение отношения к травле и (прежде всего) способность детей-свидетелей активно транслировать негативное отношение к травле и противостоять ей;

- изменение поведения и реакций детей-свидетелей травли;

- изменение поведения ребенка-агрессора;
- оказание поддержки ребенку-жертве.

Общие компоненты программ включают в себя:

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях.

2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению.

3. Обучение педагогов по вопросу профилактики и коррекции травли.

4. Групповые занятия с детьми.

5. Оказание помощи жертвам буллинга.

6. Взаимодействие с родителями.

7. Превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.

8. Меры и мероприятия на трех уровнях: образовательной организации, класса и индивидуальном уровне.

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

Действия специалистов образовательной организации по профилактике буллинга (по А.А.Реану):

1. *Уделяйте внимание социальному климату образовательной организации.*

Для того чтобы избежать распространения 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 образовательной организации также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов коллектива - учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, а также обучающихся и их родителей.

2. Проводите оценку распространенности травли.

Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в образовательной организации, 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. Важно также дать короткие опросники учителям, родителям и 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 травли станут наиболее эффективными в случае, если будут координироваться группой активистов, куда войдут представители всех категорий участников образовательных отношений образовательной организации. 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 старшеклассников и родителей.

Для чего нужна такая команда?

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

4. Введите систему отслеживания инцидентов травли в образовательной организации.

Для того чтобы противодействие травле в образовательной организации было эффективным, надо не

только оценивать ее распространенность, но и документировать отдельные эпизоды. Как именно будет устроена система отслеживания, зависит от школы.

5. Обучайте весь персонал образовательной организации 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, не только прямо осуществляющим образовательную деятельность.

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

Важным моментом является, чтобы все без исключения обучающиеся 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 обучающимся и персоналу занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Школьные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения обучающимися и родителями.

7. Организуйте «дежурство» педагогов 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 образовательной организации, а в идеале также родители и обучающиеся 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. Антибуллинг-плакаты и сообщения должны быть представлены в школе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до обучающихся.

Что такое антибуллинг-программа образовательной организации?

Антибуллинг-программа может представлять собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательных отношений: 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.

Таким образом, все превентивные действия можно разделить на три категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися по классам.

2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательных отношений: обучающимися, педагогами родителями.

3. Создание и распространение информационных материалов.

Возможные мероприятия в рамках антибуллинг-программы, направленные на работу с обучающимися:

- 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, 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 обучающихся 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?»

Если все-таки в образовательной организации произошел буллинг, то предлагаем воспользоваться следующей схемой действий.

Алгоритм действий для педагогов при выявлении буллинга

1. Педагог образовательной организации при установлении факта либо подозрении на существование ситуации травли сообщает о выявленном факте администрации.

2. Представитель образовательной организации информирует родителей (законных представителей) жертвы и агрессора о выявленном факте буллинга.

3. В случае необходимости вызвать скорую медицинскую или неотложную психиатрическую помощь.

4. В случаях совершения правонарушения несовершеннолетними сообщить информацию в правоохранительные органы.

5. Собрать рабочую группу из педагогов образовательной организации (администрация, классный

руководитель, психолог, социальный педагог и др.) для составления плана действий по выявленному факту буллинга. Назначить ответственных исполнителей.

6. Ответственным исполнителям собрать информацию о факте выявленного буллинга от пострадавшего, агрессора, возможных участников издевательств, свидетелей.

7. Администрации образовательной организации и ответственным исполнителям разработать комплексный план социально-психолого-педагогического сопровождения жертвы буллинга, агрессора и свидетелей травли.

*Порядок работы с жертвами и обидчиками
Индивидуальная работа с жертвой буллинга.*

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 унижительными).

- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему помочь.

- Позволить ребенку быть главным в диалоге. Возможно, он вообще захочет от вас на первых этапах только роли слушателя.

- Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется (применить техники активного слушания), и что ничего из сказанного им вас не шокирует.

- Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести.

- Не использовать по возможности закрытые вопросы, на которые ребенок может ответить односложно «да» или «нет».

- Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о 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 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 образовательной организации, 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!

Стратегии немедленного вмешательства:

1. Ребенку, который сталкивается с проблемой травмы в образовательной организации, 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 походов вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим - еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.

2. В контексте помощи другим детям полезно найти 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 надо 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. Поддерживать 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 справиться 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, педагог, 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:

- 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?

Г. 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.

Рекомендации при работе с ребенком-агрессором.

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

- Иногда причиной буллинга бывает просто скука! Стоит подумать о том, куда могут быть направлены энергия и внимание ребенка.

- Бывает, что у подростка не хватает важных социальных навыков: эмпатии, способности договариваться, справляться с негативными эмоциями. В итоге для них характерен сильный эгоцентризм и неумение распознавать нужды окружающих. Решением здесь будет тренинг эмоциональных и социальных навыков, который может проводиться как в группе, так и в индивидуальном порядке.

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

- Среди агрессоров часть (малая) имеют расстройства личности, связанные с нечувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости. Может потребоваться консультация психиатра. Важность

своевременной диагностики (с использованием, например, теста А.Е. Личко «Акцентуации характера»).

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

- Часто дети нападают на тех, за кем замечает те же огрехи и ошибки («косяки»), что и за самой собой.

- У агрессора 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).

4. Методики и технологии работы с буллингом.

Естественно, что педагоги не могут пройти мимо этой сложной проблемы, все чаще возникающей в классных коллективах и продолжают искать различные формы, методы, технологии работы в данном направлении. Представим некоторые из них.

4.1. Методика С.Янг.

Методика разработана психологом из Великобритании Сью Янг, которая предлагает довольно неожиданный подход к проблеме. Начать с того, что, приступая к работе, нужно отказаться от привычных терминов «жертва», «агрессор», «травля», так как весь процесс направлен не на борьбу с травлей, а на создание дружелюбной, поддерживающей атмосферы в школе. На конструирование нормальных, доброжелательных отношений, с травлей несовместимых. Поэтому

негативные проявления лучше вообще не упоминать, мы заняты другим. Для педагогов это, конечно, непросто, ведь весь прежний опыт заставляет выявить сначала «объект борьбы», а здесь он остается за скобками. Почти так же сложно отказаться и от санкций по отношению к обидчикам, от выяснения причин.

Секретная встреча.

«Группа поддержки», пять–девять человек, формируется на основании беседы с тем ребенком, которого часто обижают. Во время собеседования его просят назвать нескольких своих друзей (если говорит, что друзей нет, то с кем хотел бы дружить); тех, с кем сохраняются нейтральные отношения; и ребят, в обществе которых он чувствует себя некомфортно (их мы назвали бы «обидчиками», но методика накладывает запрет на это слово).

Взрослые, организующие процесс, приглашают по два-три человека из каждой группы – друзей, нейтралов и тех, кто создает дискомфорт, – на общую «секретную» встречу. Заводят разговор о том, как часто мы помогаем другим или сами нуждаемся в помощи. Сообщают, что одному человеку из их класса хорошо бы помочь, чтобы он чувствовал себя спокойнее и счастливее.

Разумеется, это должно происходить по доброй воле. На первый взгляд, кажется, что дети, сами же создавшие проблему, вряд ли согласятся. С какой стати агрессоры откажутся от привычного жестокого развлечения и немедленно станут гуманистами? Но опыт показывает: когда остальные участники встречи начинают высказываться в пользу поддержки, они тоже соглашаются. На первых порах за компанию. Взрослые напоминают, что поддержка должна быть деятельной и легкоосуществимой. Идеи, высказываемые участниками группы, записываются, сразу обсуждаются: «Ты предлагаешь больше общаться?»

Как можно это делать?» Например, вступить в переписку в социальной сети или пойти вместе домой после школы или на перемене в столовую, можно просто здороваться, узнавать, как дела. Даже малейшее участие в обсуждении подкрепляется похвалой, особенно нужно поддерживать экс-агрессоров. Все, что предлагают ребята, должно быть осуществлено, например, за ближайшую неделю.

Первые результаты.

По прошествии намеченного срока происходит разговор психолога с ребенком, для которого организована «группа поддержки». Почувствовал ли он, как изменилось отношение одноклассников? Стал ли чувствовать себя комфортнее?

Нередко ребенок настолько погружен в свои обиды и переживания, что ему приходится с помощью наводящих вопросов напоминать о положительных переменах. Увеличилось ли количество друзей в социальной сети? Предлагал ли кто-то из ребят помощь?

Последующие встречи (всего не больше пяти) проходят и с «группой поддержки». Взрослые обсуждают дальнейшие шаги, спрашивают мнение ребят об изменении обстановки в классе, благодарят детей за то, что они сделали.

Обсуждение ни в коей мере не напоминает отчет: ты сделал то, что предлагал в прошлый раз? Наоборот, взрослые просят детей вспомнить все случаи поддержки. Очень часто ребята рассказывают не о своих действиях, а о поступках «коллег» по группе. Те слова и действия, которые даются легко и имеют положительный эффект, не отменяются на следующую неделю, а наоборот, их предлагается повторить.

Эффективность и возможные трудности

По опыту автора методики Сью Янг главное достоинство заключается в том, что в 80% случаев травля

прекращается сразу. Из пятидесяти организованных ею групп в сорока семи был достигнут успех. В сорока – быстро, в семи группах потребовалась более длительная работа. В трех случаях преследование не прекратилось совсем, но положение улучшилось.

Как правило, дети, входящие в «группу поддержки», меняют свое отношение к ребенку, которого раньше обижали. Если случаются рецидивы конфликтов, агрессию проявляют те, кто не принимал участия в поддержке.

К положительным эффектам можно отнести и длительный, устойчивый результат. Доброжелательная атмосфера, исключая травлю, сохраняется и после того, как «группа поддержки» прекращает свою работу.

Кроме того, группа часто становится ядром новых, более спокойных и доброжелательных отношений. Дети, входящие в нее, начинают поддерживать друг друга, более внимательно относиться к другим одноклассникам.

Если вы решили попробовать, то надо учитывать, что чем дольше продолжался конфликт, тем труднее проходит процесс. Обе стороны привыкают к ненормальному положению вещей, роли закрепляются. Ребенок, которого долго обижали, уже просто не обращает внимания на улучшение отношений. Да и обидчикам труднее отказаться от привычной расстановки сил.

- Для начала группа психологов, педагоги и родители договариваются о сотрудничестве. Все стороны должны быть информированы о методике. Поскольку участником группы поддержки может оказаться любой ученик класса, у родителей нужно попросить письменного согласия.

- Бывает, что семья отказывается, не хочет, чтобы их ребенок принимал участие в «группе поддержки». Это трудно понять, но нужно уважать их решение и учитывать при формировании группы.

- Следует помнить, что иногда ребенок сам провоцирует агрессию по отношению к себе. Эти случаи требуют отдельной параллельной работы с психологом.

- Двое взрослых, берущихся за подобную работу, должны быть вне ситуации, сложившейся в классе. То есть не учителя, ежедневно работающие с этими детьми, и не родители. Ведь им придется строить ситуацию с чистого листа и не переносить из прошлого предубеждения, упреки и стереотипы.

- Во время встреч с «группой поддержки» дети не должны испытывать неловкости или вины за то, что ничего пока не сделали. Звучат только похвалы и благодарности, взрослые демонстрируют подчеркнуто уважительное отношение. Ведь именно в группе повышается самооценка, зарождается та атмосфера доброжелательности и уважения, которая исключит возможность травли в дальнейшем.

- Развивать первоначальный успех нужно, учитывая педагогическую ситуацию. Иногда происходит цепная реакция во всем классе. Порой необходимо подольше поиграть в «тайное общество».

- Методика эффективна для работы с младшими школьниками и младшими подростками. Старшие подростки не так охотно идут на сотрудничество.

4.2. Технология «7 шагов к предотвращению травли в коллективе» Л.Петрановской.

В самом начале необходимо оценить всю информацию, выделить факты, интерпретации и эмоциональные оценки, тщательно ее проанализировать, сделать для себя резюме, наметить план действий.

1 шаг. Назвать явление.

Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до

слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит.

Дальше нужно понять, кто готов взять на себя ответственность за прекращение этого дела. Признак того, что готов – как раз готовность назвать травлю травлей. Идеально, если это сразу учитель, воспитатель, психолог образовательной организации.

Дальше тот взрослый, кто взял на себя ответственность, для простоты будем называть его учителем, хотя это может быть вожатый в лагере, тренер, завуч и т. д. должен поговорить с группой, в которой происходит травля и НАЗВАТЬ явление группе.

По многим комментариям бывших «травильщиков» видно, насколько дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Они должны узнать от взрослого, что когда они делают так, это называется «травля» и это – недопустимо.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Иногда это требуется делать и для педагогов. Тех, кто придерживается позиции: «подумаешь, дети всегда друг друга дразнят».

Предлагаем педагогам представить себе: «Вот вы приходите на работу. Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору – сзади смешки и шепот. Вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Вы начинаете контрольную – и обнаруживаете, что заранее записанное на доске задание кто-то стер. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник – его нет на месте.

Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете это выдержать?

Важно: не давить на жалость. Не говорить: «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе. Иногда первого пункта хватает, если буллинг выявили в самом начале.

2 шаг. Дать однозначную оценку.

Люди могут быть очень разными. Они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить друг друга. Люди способны научиться быть вместе и работать вместе. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось 2 по-разному. Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает.

3 шаг. Обозначить травлю как проблему группы.

Когда людям предъявляют им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети абсолютно неспособные переносить стыд и вину. То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего... а это не я» и все в таком духе. Понятно, что толку

от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести.

Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно «он», кто именно что и т. д. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо, и, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами, агрессорами и свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить книгу «Повелитель мух» или «Чучело». С маленькими – «Гадкого утенка».

4 шаг. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.

Результат не будет прочным, если дети просто «прогнутся» под формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». Допустим 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, «троек» не будет, даже у самых отпетых агрессоров.

В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травишь. Наоборот, нужно

сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Я описывала прием с «Гадким утенком» в книжке, перескажу здесь коротко. Напомнив детям тот отрывок, в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он- то в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?».

Этот же прием может помочь родителям осознать, что если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли тупых и злобных кур, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для 3 своих детей? Для индивидуального разговора с ребенком, не понимающим, что плохого в травле, это тоже подходит.

5 шаг. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.

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

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

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся – их разбирают». Если дети постарше, можно разобрать более сложные ситуации, например, то, что люди по-разному чувствительны, и то, что для одного – дружеская борьба, для другого может быть больно. Это может найти отражение в таком, например, правиле. «Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращаю делать то, что я делаю немедленно».

Но слишком много, тонко и сложно не надо, по крайней мере, для начала. Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

*6 шаг. Мониторинг и поддержка
позитивных изменений.*

Это очень важно. Очень важно чтобы взрослый (взрослые), который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удастся, что трудно, чем помочь.

Можно сделать "счетчик травли", какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству

камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Можно сделать коллаж про «хронику выздоровления» или «график температуры» и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает искренний интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

7 шаг. Гармонизировать иерархию.

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

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей, гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

В случае травли в образовательной организации ошибочным является мнение, что надо поработать с детьми, чтобы они изменились.

Принципиально важно сотрудникам понимать, что им также необходимо меняться, менять систему приоритетов, ценностей, может быть, стиль взаимодействия, систему поощрений и наказаний, организовать новые виды деятельности детей, вместе с ними разрабатывать правила общежития, обеспечивающие безопасность всем (и жертвам и преследователям и сотрудникам). В настоящее время нередко объектом травли обучающихся становятся наиболее уязвимые педагоги – начинающие или пожилые, поэтому забота о безопасности

в образовательной организации – это прежде всего дело всех сотрудников.

В случаях совершения правонарушения несовершеннолетними подключить правоохранительные органы, а при подозрении на психическое (наркологическое) неблагополучие – психиатров и наркологов.

Грамотно поддерживать пострадавших детей. Принять экстренные меры по защите жертв от дальнейшей агрессии.

Но при этом руководствоваться принципом реабилитации обидчиков в целях недопущения подобных явлений в дальнейшем. При составлении реабилитационного плана необходимо делать акцент на освоение навыков эффективной коммуникации, контроля над эмоциями.

4.3. Система «Команда связей» Дж.Дьюи.

Эта система существует в североамериканской педагогике (США и Канаде) и придумана Джоном Дьюи, выдающимся педагогом и философом.

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с лидерскими чертами учеников школы. Их отбирают и специально готовят (для этого им приходится на неделю раньше вернуться с летних каникул, но никто не жалуется – это большая честь, попасть в Команду, обычно конкурс желающих – пять человек на место). Для чего готовят? Стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9) и всем новеньким. Например, одиннадцатиклассница курирует пятерых девятиклассников, а десятиклассник присматривает за тремя новенькими из восьмого класса.

Семиклассники шефствуют над пятиклассниками. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных.

Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем. Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах и о возможной травле они узнают первыми. В школах, где есть шефство, затяжной травли практически не бывает.

Курирует «Команду связей» школьный психолог или любой педагог в школе. Один час в неделю все члены Команды проводят за занятиями, темы которых: «Как правильно слушать, когда мало времени?», «Как познакомить ребят?», «Как помочь разрешить конфликты?», «Что делать, если столкнулся с травлей?» т.д.

В США и Канаде участие в Команде рассматривается как полноценный школьный предмет, за который ученики, попавшие в Команду, получают оценку.

Заключение

Практически в каждом классе есть ученики, отличающиеся от своих сверстников какими-либо особенностями, что и становится причиной насмешек и издевательств со стороны сверстников. Жертвами постоянной или эпизодической школьной травли становятся порядка 20-25 % школьников, а по результатам некоторых исследований - до 50%.

В общественном сознании и СМИ проблемы насилия представлены в достаточно усеченной и трансформированной форме «ужасов отдельного случая». Представления о том, что насилие имеет место только в социально-неблагополучной среде современные исследователи считают несостоятельным мифом общественного сознания. Насилие имеет место в любых слоях и категориях населения, независимо от классовых, расовых, культурных, религиозных, социально-экономических аспектов.

Нарушения, возникающие после насилия, затрагивают все уровни человеческого функционирования, что приводит к стойким личностным изменениям. В науке принято говорить о ближайших и отдаленных последствиях жестокого обращения и невнимательного отношения к детям. К ближайшим последствиям относятся: физические травмы, повреждения, а также рвота, головные боли, потеря сознания. К ближайшим последствиям относятся также острые психические нарушения в ответ на любой вид агрессии. Эти реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Однако в обоих случаях ребенок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной

неполноценности. Среди отдаленных последствий выделяются нарушения физического и психического развития ребенка, различные соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, социальные последствия.

Помимо непосредственного влияния пережитое насилие может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь - формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев, виктимизация, жестокость к собственным детям и т. д. При исследовании историй жизни людей, совершающих насилие над детьми, криминалисты находят в их детстве собственный неразрешенный опыт насилия.

В условиях современной реальности созрела острая необходимость разработки технологии деятельности педагогов по предупреждению буллинга или удержанию его на социально терпимом уровне. При этом подобная деятельность должна вестись уже в начальной школе и строиться с учетом гендерных и возрастных особенностей детей, определяющих специфику буллинга.

Список литературы

1. Бочавер, А.А., Женодарова, Е.Д., Хломов, К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах [Текст] / А.А.Бочавер. - Москва, центр «Перекресток», 2014. – 13 с.
2. Бочавер, А.А., Кузнецова, В.Б., Бианки, Е.М., Дмитриевский, П.В., Завалишина, М.А., Капорская, Н.А., Хломов, К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) [Текст] / А.А. Бочавер // Вопросы психологии.- 2015. - №5.- С. 146-157.
3. Маланцева, О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? [Текст] / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2007. - № 4. - С. 90-92.
4. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) [Текст] / под ред. В.И.Кожарской. - АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», Пермь, 2016 г. - 16 с.
5. Норкина, Е.Г. Методика на выявление «буллинг-структуры» [Текст] / Е.Г.Норкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3(8). – С.170-174.
6. Реан, А.А., Новикова, М.А., Коновалов, И.А., Молчанова, Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга [Текст] / А.А.Реан. – М, 2019. – 66 с.
7. Руланн, Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. [Текст] / Э.Руланн. - М.: Генезис, 2012.- 264 с.
8. Соловьев, Д.Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста [Текст] / дис. канд. педагогич. наук / Д.Н.Соловьев. Тюмень, 2015. – 228 с.

9. Шалагинова, К.С. Куликова, Т.И., Черкасова, С.А. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект [Текст] / К. С. Шалагиновой.- Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014.- 237 с.

Электронные ресурсы:

1. Гусейнова, Е.А., Ениколопов, С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №2. С.246–256. – Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml
2. Лучшие методики против буллинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/luchshie-metodiki.html>
3. Кон, И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html
4. Куценко, Е. Школьная травля: перезапуск отношений. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024
5. Петрановская, Л. Ребенка травят в школе: что можно сделать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.semya-rastet.ru/razd/rebenka_travjat_v_shkole_chno_mozhno_sdelat/

Приложение 1

Опросник «Риск буллинга» А.А. Бочевера

Инструкция: Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол..... Возраст..... Класс.....

Дата.....

Образовательная
организация.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями

1. В вашем классе принято...

- 1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?
- 1.2. вместе развлекаться после уроков
- 1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс
- 1.4. драться
- 1.5. ходить друг к другу в гости
- 1.6. заступаться за своих
- 1.7. обзывать
- 1.8. не мешать друг другу заниматься, чем захочется

2. В вашем классе есть кто-то...

- 2.1. кого все уважают

- 2.2. кого все боятся
- 2.3. над кем все смеются
- 2.4. кем часто недовольны учителя
- 2.5. на кого хочется быть похожим
- 2.6. с кем лучше не спорить
- 2.7. кто никогда не прогуливает
- 2.8. с кем даже учитель не может справиться
- 3. Как к вам в классе обращаются обычно учителя?**
 - 3.1. по имени
 - 3.2. по имени и отчеству
 - 3.3. по фамилии
 - 3.4. по прозвищам
- 4. Когда в школе происходит драка, вы...**
 - 4.1. удивляетесь
 - 4.2. не обращаете внимания, это обычное дело
 - 4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону
 - 4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе
- 5. Ценные вещи ...**
 - 5.1. стараюсь не носить в школу вообще
 - 5.2. спокойно оставляю в классе
 - 5.3. можно оставить в коридоре
 - 5.4. был случай, что украли
 - 5.5. оставляю в раздевалке
- 6. Вызов к директору – это...**
 - 6.1. хотят за что-то похвалить
- 7. В вашей школе мат, ругательства...**
 - 7.1. звучат на переменах в личных разговорах
 - 7.2. не приняты вообще
- 8. В вашей школе...**
 - 8.1. курят в туалетах, под лестницами
- 9. В вашей школе стены, мебель...**
 - 9.1. исписанные, испачканные

10. Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:

10.1. кто-то из учеников должен сказать «хватит»

10.2. должен прийти директор

10.3. это прекратится, когда все устанут

11. В школе вам...

11.1. в целом нравится, приятно, интересно

11.2. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит

12. Перемену я провожу:

12.1. захожу к друзьям в другие классы

13. Когда ваш класс едет куда-то с учителями:

13.1. это обычная ситуация

13.2. вам это нравится, это весело

13.3. вы стараетесь не ездить

13.4. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»

14. Ваш класс имеет репутацию...

14.1. отличников

14.2. хулиганов

14.3. самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе

14.4. класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала небезопасности: ДА-1,1; 1,3; 1,7; 2,3; 2,4; 2,8; 3,4; 7,1; 8,1; 9,1; 10,2; 14,2; НЕТ- 1,8; 4,1; 7,2; 10,1

Шкала благополучия: ДА- 2,7; 3,1;5,2; 5,3; 13,1; 14,3; НЕТ- 3,3; 5,1; 5,4; 13,4; 14,4.

Шкала разобщенности: ДА - 1,4; 4,2; 10,3; 11,2; 13,3; НЕТ - 1,2; 1,5; 1,6; 11,1; 13,2.

Шкала равноправия: ДА- 2,1; 2,2; 2,5; 2,6; 3,2; 4,3; 4,4; 5,5; 6,1; 12,1; 14,1.

Шкалы-предикторы:

- **Шкала небезопасности** отражает негативные аспекты психологической атмосферы, фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения, что ведет к негативным установкам в отношении общения: обид из прошлого, раздражения, негативизма и разобщенности в актуальности и подозрительности относительно перспектив коммуникации.

- **Шкала разобщенности** оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению к общению, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы:

- **Шкала благополучия** выявляет факторы, способствующие климату доверия и открытого диалога в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к взаимодействию и общению.

- **Шкала равноправия** также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют, причем систематически, проявления агрессивности, однако они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив,

сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

В вашем классе принято...

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD) по шкалам опросника

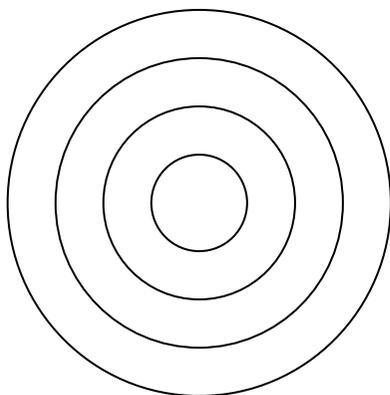
Таблица 1

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N=285	8.51	3.20	6.10	2.20	2.55	2.14	3.98	2.19
Девочки N=152	8.26	3.29	6.46	2.35	2.42	2.11	3.79	1.88
Мальчики N=130	8.84	3.06	5.68	1.97	2.69	2.13	4.18	2.49
Младшие подростки N=155	9.21	2.14	5.30	1.88	2.64	2.18	4.00	2.17
Старшие подростки N=133	8.20	3.19	6.47	2.25	2.47	2.04	3.98	2.18

Определение уровня комфортности обучающихся. Методика Щурковой Н.Е. «Круги».

Инструкция: Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой значок (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой значок в последнем круге. Если бывает по-разному, значок можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит значок, тем хуже тебе в школе.

Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои значки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круги от центра. Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности: центр - высокий уровень комфортности; 2 круг - средний уровень; 3 круг - ниже среднего; 4 круг - низкий уровень комфортности.



Опросник «Буллинг» Д.Олвеуса

Цель: Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

Описание: Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

Прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии.

Косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб.

Прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии.

Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

никогда не было – 0 баллов;

было раз или два – 1 балл;

бывает иногда – 2 балла;

бывает раз в неделю – 3 балла;

бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

Ключ к опроснику:

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

Обработка результата: Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество

баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком:

		никогда не было				
		было раз или два	бывает иногда	бывает раз в неделю	бывает несколько раз в неделю	
1.	я кого-то обзвал					
2.	я с кем-то специально не разговаривал					
3.	я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил					
4.	я распространял о ком-то сплетни					
5.	я угрожал					
6.	я украл или испортил чьи-то вещи					
7.	меня обзывали					
8.	обо мне распространяли сплетни					
9.	никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10.	у меня украли вещи					
11.	мне нанесли физический вред (ударили, толкнули)					
12.	никто не говорит со мной					
13.	мне угрожали					

Методика «Буллинг-структура» Н.Г.Норкиной

Инструкция: выберите один вариант ответа в каждом вопросе

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;

- Б) нет, мы почти не общаемся;
В) в основном да, если не считать некоторых;
Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».
7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги
А) да;
Б) нет;
В) иногда;
Г) часто.
8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:
А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
Г) мне нет до этого никакого дела.
9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:
А) да, но это бывает редко;
Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
В) нет, мне с ними не интересно;
Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.
10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:
А) да это так и мне это неприятно;
Б) нет, со мной все дружат;
В) да, но меня это устраивает;
Г) это я не хочу с ними общаться.
11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:
А) да, я думаю, что я один из них;
Б) да, но они этого не заслуживают;
В) нет, у нас таких нет;
Г) да, я тоже на них равняюсь.
12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:
А) да;
Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа - меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня все устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

А) да, постоянно ссоры и драки;

Б) нет, у нас такого не бывает;

В) почти нет, если не считать пару случаев;

Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками то я:

А) пройду мимо это меня не касается;

- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.
19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:
- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.
20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют обучающихся:
- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.
21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:
- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.
22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):
- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.
23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:
- А) я буду поступать так же как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.
24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:
- А) да, для меня это очень важно;

- Б) нет-мне все равно;
 В) я всегда пользуюсь успехом;
 Г) нет, я никогдане был успешен в классе.
25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:
 А) да;
 Б) нет;
 В) иногда;
 Г) часто.

Обработка результатов: За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

Таблица

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б
12	А	Г	В	В	Б
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
18	Б	В	Г	А	Б
19	Б	А	Б	Г	В
21	А	Б	А	Г	В

22	Г	А	В	В	Г
23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

Таким образом, данная методика дает возможность социальному педагогу или психологу определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга. Методику рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».