

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по предотвращению буллинга в школьных коллективах

(для классных руководителей)



**Составитель:
А.М.Шериева**

Куба-Таба, 2024г.

В методических рекомендациях рассмотрены понятие буллинга, его виды и формы. Описаны последствия буллинга для всех его участников. Рассмотрены ошибки и полезные действия взрослых. Представлены методы работы классного руководителя по профилактике буллинга.

Методические рекомендации предназначены для классных руководителей образовательных организаций.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
На стороне ребёнка	5
Буллинг: понятие, предпосылки, признаки	7
Виды и формы буллинга	10
Участники буллинга	13
Последствия буллинга	16
Ошибки взрослых	19
Полезные действия взрослых	26
Методы профилактики буллинга	32
Заключение	39
Литература	40

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблеме исследования и профилактики травли детей сверстниками уделяется большое внимание. И потому вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

В 1993 году норвежский психолог Д. Ольвеус опубликовал ставшее общепринятым определение травли в среде детей и подростков: буллинг (травля) – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы.

Его работа внесла явление буллинга в пространство психологической науки, сделала его видимым, феноменологии и технологии профилактики и прекращения буллинга стали стремительно развиваться. Их актуальность очень высока в силу появления у участников травли тяжелых последствий. Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия.

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 будут рассмотрены феномен буллинга, его основные причины, виды, последствия для всех участников травли, а также представлены основные направления и конкретные мероприятия по профилактике и коррекции данного явления в образовательной организации.

НА СТОРОНЕ РЕБЁНКА

Травля детей сверстниками – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах.

Долгие годы травля считалась неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Все это происходит с детьми в месте, которое призвано обучать, развивать и готовить к жизни. Но взрослые часто считают школьный буллинг «обычным делом», говоря: «всегда кого-то дразнят», «дети есть дети», «он должен научиться ладить с ребятами», «надо уметь за себя постоять» и так далее. Мы переживаем из-за того, как повлияет на детей Интернет или гаджеты, или сексуальное просвещение, или реклама табака с алкоголем. Но почему-то одно из самых страшных травмирующих детей воздействий считаем «обычным делом».

Что происходит с ребенком, которого травят в школе? Давайте попробуем это представить. Вообразите, на минуту, что ваша жизнь в педколлективе проходит так:

Утром вы приходите на работу в свою школу. В вестибюле вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются. Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот. В вашем классе сегодня контрольная, и вы заранее пишете условие на доске. А

когда начинаете урок и открываете доску, видите, что задание кто-то стер, а вместо него нарисовал неприличную картинку и ваши инициалы. Вы краснеете, хватаете тряпку, ученики смотрят на вас, им и жалко вас, и смешно. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить задание – и не можете его найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. После уроков вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. И так каждый день. Однажды вы срываетесь и кричите. Вас 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 выдержать это? Как скоро у вас появятся последствия из списка выше: неспособность сосредоточиться, нежелание идти в школу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться. Ребенок гораздо более беззащитен. Защищать его обязаны взрослые.

БУЛЛИНГ: ПОНЯТИЕ, ПРЕДПОСЫЛКИ, ПРИЗНАКИ

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) стало общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание.

Буллинг – это психологический террор с целью затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики – булли – чрезвычайно изобретательны.

Предпосылки буллинга:

- ✓ зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- ✓ желание подчинить, контролировать кого-то;
- ✓ виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Необходимо подчеркнуть, что, *буллинг достаточно близок по своей структуре к межличностному конфликту, тем не менее он отличается следующими характеристиками:*

- ✓ буллинг по времени более длителен, нежели конфликт;
- ✓ физические и психологические силы жертвы буллинга и агрессора совершенно не сопоставимы по своему потенциалу;
- ✓ типы поведения участников ситуации буллинга имеют четкую структуру;
- ✓ в конфликте обе стороны так или иначе могут отстаивать свою позицию, привлекая окружающих как ресурс, тогда как в буллинге только одна сторона «обладает» правами, другой стороне этого права не дают, в буллинге у жертвы нет какой-либо позиции и он не может предпринимать необходимые действия в свою защиту.

Конфликт – это две активные противоборствующие стороны, а буллинг – это угнетение одной стороны другой.

Таким образом, можно выделить следующие *характеристики буллинга:*

- ✓ умышленность и регулярность;
- ✓ неравенство сил;
- ✓ четкое распределение ролей;
- ✓ буллинг не заканчивается сам по себе.

Признаки, по которым можно распознать буллинг:

- ✓ кого-то зажимают в углу помещения;
- ✓ когда взрослый подходит к группе детей они: замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто все в порядке);
- ✓ один из учеников не выбирается другими (в изоляции);
- ✓ весь класс смеется над одним и тем же учеником;

- ✓ очень обидные прозвища;
- ✓ по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;
- ✓ младшие школьники боятся зайти в туалет;
- ✓ школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы и т.п.

Кстати, повод для буллинга может быть самым разным. Поэтому пострадать от травли может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии.

ВИДЫ И ФОРМЫ БУЛЛИНГА

Такое явление как буллинг имеет много «лиц»: видов и форм.

Школьный буллинг можно разделить на две основные формы:

1. *Физический школьный буллинг* – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.; сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. *Психологический школьный буллинг* – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

К этой форме можно отнести:

- ✓ вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- ✓ обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её направлении);
- ✓ запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- ✓ изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- ✓ вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- ✓ повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Бывает так, что физический и психологический буллинг происходят одновременно, тогда можно говорить о **смешанной** форме буллинга.

Существуют разновидности буллинга: моббинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, – «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия – это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. hazing) – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг встречается и в обычных образовательных организациях. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины – кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Необходимо отметить, что различают травлю **прямую**, когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, дают обидные прозвища, портят его вещи или отбирают деньги, заставляют делать что-то, чего ребенок делать не хочет и **косвенную** – распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»).

УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА

При возникновении буллинга в классе возникает буллинг-структура – социальная система, включающая в себя фиксированные типы участников: преследователи, жертвы и наблюдатели.

Роли участников ситуации буллинга не жестко закреплены и способны меняться от ситуации к ситуации и от сообщества к сообществу. Однако исследователи часто говорят о том, что существуют внутренние предпосылки, которые способствуют тому, что ребенок наиболее активно осваивает определенную из этих ролей. Участники буллинга часто обладают характерными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных социальных рисков.

У преследователей (буллер, обидчик, агрессор) отмечается готовность применять насилие для самоутверждения и импульсивность; они легко испытывают фрустрацию, с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к жертвам, агрессивны со взрослыми. Хотя эти дети могут казаться одиночками с дефицитом социальных навыков, это не так: они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, и часто имеют среди них высокий социальный статус и, хотя бы маленькую группу сообщников. Они хорошо распознают чужие эмоции и психические состояния и успешно манипулируют детьми. Основными мотивами буллинга служат потребность во власти, удовлетворение от причинения вреда другим и вознаграждение – материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус и т.п.). Вероятные сопряженные риски: низкая успеваемость и прогулы, драки, дистанцируются от родителей, обладают внешним локусом контроля, для них характерна открытая позиция в общении, позитивное отношение к себе и готовность проявлять активность в жизни.

Типы агрессоров:

✓ Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

✓ Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

✓ Комбинатор – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Жертвы травли, как правило, чувствительны, тревожны, склонны к слезам, слабы физически, у них низкая самооценка, мало друзей, и они предпочитают проводить время со взрослыми. Типичная жертва травли – замкнутый ребенок с поведенческими нарушениями, негативными убеждениями о самом себе и социальными сложностями. Эти особенности могут быть как следствиями травли, так и ее предпосылками – «сигналами» другим детям о том, что ребенка легко сделать жертвой. В группу риска попадают дети с трудностями в обучении, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройствами аутистического спектра, диабетом, эпилепсией, дети с нарушением веса и другими нарушениями, и хроническими заболеваниями, особенно влияющими на внешность.

Дети-жертвы склонны дистанцироваться от родителей, обладают внешним локусом контроля (приписывание успехов и неудач внешним факторам, что повышает беспомощность человека). Для них характерна закрытая позиция в

общении и нежелание общаться, чувство одиночества и безразличия. Оценивают себя как не способных и не готовых проявлять активность в жизни, несчастных.

Позицию *свидетелей* занимают большинство участников ситуаций буллинга. Практически все дети (но чем старше – тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь, хотя реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка и т.п.) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы удерживают от дальнейшего насилия. Социальная дилемма свидетелей: следует попытаться прекратить травлю и одновременно страшно лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе, которым могут повредить защита жертвы или сообщение об инциденте взрослым. Свидетели травли ощущают небезопасность среды, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и в то же время – желание присоединиться к агрессору. Если травля не прекращается, у свидетелей слабеет способность к эмпатии.

Буллинг ухудшает социальный климат в любом сообществе, способствуя росту «молчаливого большинства».

ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА

От последствий травли страдает не только тот, кому не повезло оказаться в роли жертвы. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Последствиями для жертвы травли могут быть:

- ✓ Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.
- ✓ Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.
- ✓ Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».
- ✓ Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- ✓ Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- ✓ Социальные неврозы, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.
- ✓ Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.
- ✓ Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

Последствия для преследователя:

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Дети, занимающиеся травлей, чаще сверстников демонстрируют девиантное поведение, включающее драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ.

Последствия для свидетеля:

Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людей» сильно страдает.

Дети, которые становятся свидетелями травли, испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддержав свою персональную безопасность.

Последствия перенесенного буллинга у детей бывают ближайшими и отдаленными.

Различают три основные стадии их развития:

1. Сразу после травмы, особенно, если она носила характер грубого насилия и нападения, у ребенка развивается первичная реакция в виде болезненных физических и эмоциональных проявлений: эмоциональные реакции, когнитивные расстройства, расстройства сна, расстройства памяти (амнезии). Здесь реакция ребенка отличается от реакции на случайные травмы. Дети часто получают различные повреждения во время игры или в результате несчастного случая, которые причиняют им боль, вызывают душевные

переживания, особенно, если дети попадают в больницу и разлучаются с близкими. Когда раны подживают, ребенок быстро забывает о полученной травме благодаря поддержке и сочувствию близких для него людей. Душевная травма, в отличие от физической, долго не проходит.

2. Стадия адаптации, в процессе которой у ребенка вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает такие приемы, такие формы поведения, которые, как считает ребенок, помогают ему обеспечить безопасность и уменьшить физическую и душевную боль, то есть формирует психологическую защиту. Наиболее распространенным является вытеснение и забывание. Ребенок старается не думать о том, что причинило или причиняет ему страдания.

3. Отдаленные последствия. Большое значение для развития отдаленных последствий оказывает отсутствие поддержки со стороны, профессиональной (психологической, медицинской, юридической) помощи. На этом этапе формируются стойкие поведенческие и личностные нарушения, которые затрудняют социальную адаптацию не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни: неспособность добиться успеха, комплекс неполноценности (превосходства), усвоение стигмы, усвоение насилия как формы решения проблем.

Травля в классе, с которой взрослые не знают как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях и даже в призвании, а кого-то подталкивает к профдеформации, заставляя во всем обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над учителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли.

ОШИБКИ ВЗРОСЛЫХ

Часто взрослые, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется. Итак, чего не надо делать в случае травли.

1. Ждать, что само пройдет.

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до примерно 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

2. Искать причины и объяснения.

Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие

особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, остановить травлю он не сможет. Он будет бесконечно рассуждать о том, какие дети, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем дети, которых (или которые) травят, отличаются от других детей в классе и разводить руками: «Ну, они такие, что я могу поделаться!». И заниматься по сути поддержанием травли, ведь в ее основе как раз лежит этот прием: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе индульгенцию на насилие.

Кроме того, причины травли часто столь глобальны, что устранить их невозможно. Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость школьной системы мы вряд ли сможем преодолеть в обозримом будущем. Дети, обделенные любовью родителей и потому самоутверждающиеся за счет других, всегда были, есть и будут. Люди социальны и ориентированы на группу, задача возраста – пережить сплоченность.

Все это так, но это не значит, что надо терпеть травлю. Нет задачи устранить причины, есть задача обеспечить безопасность каждого ученика в школе, а для этого нужно изменить конкретное поведение конкретной группы детей.

3. Путать травлю и непопулярность.

Никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Многим детям, кстати, и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на нее полное право.

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от

насилия. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все может сработать при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Если нет – любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду – «ботан». Помог кому-то – «подлиза». Нарисовал хорошо – «художник-мазила-мочи Левитана». В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности – может быть. Если идет травля – нет. И даже может быть наоборот. Дети, которые стали успешны и известны благодаря спортивным победам, роли в кино или каким-то еще достижениям, могут много рассказать о школьной травле. Только в мелодрамах фото на обложке журнала означает признание в классе. В реальности это скорее принесет новые проблемы.

4. Считать травлю проблемой только жертвы.

Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общаться с ним не захочет. Даже если он будет успешен и станет начальником, счастья в его жизни будем немного.

Наконец, это все плохо для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие – страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается. В том числе и на учебу.

Это то, что важно доносить до родителей: если это не вашего ребенка травят – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства. Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой – в том числе и ваш – ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор, и может произойти все что угодно.

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы.

Это подход «все дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, дешевая одежда – все может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Причина травли – не в особенностях жертвы, а в

особенностях группы. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в тот же самый за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Так же не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, например, на продленке, мирно с ней играют. А если учитель вмешивается и начинает активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют свое поведение, хотя, конечно, они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень».

Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путем «разговоров по душам» или «индивидуальной работы с психологом». С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике – болезнь группы. И работать надо с группой в целом. Обсуждать происходящее, устанавливать новые правила. И только в этом контексте могут быть полезны разговоры с жертвой и обидчиками.

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц, – все равно что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными правилами дорожного движения и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему. Одна из основных задач возраста в конце начальной и средней школе – разобраться в правилах общежития, научиться жить в социуме. И правила должны задавать взрослые.

Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом уж лечить.

6. Давить на жалость.

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (скорее всего, уже там бывали: в своей семье или в другой группе).

Логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращен на жертву, и она мечется в нем, как обреченный кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Наша задача – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилие как таковое.

7. Принимать правила игры.

Это самое важное, пожалуй. Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие».

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Например, когда говорят пострадавшему: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться», или «дай ему, чтоб неповадно было». По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться

изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь».

Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым сильный имеет право бить слабого. С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной. С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего любой ребенок должен быть защищен – и точка.

Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, медиация и «командообразование» тоже.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ

1. Присвоить проблему.

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

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

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

Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией. Он может после преодоления травли провести с детьми занятия для сплочивания группы. Но все это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит педагог.

2. Назвать явление.

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

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

Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы вам в такой ситуации? Что чувствовали бы вы? И если в ответ идут

живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

3. Дать однозначную оценку травле.

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

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

4. Обсуждать травлю как проблему группы.

Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет.

Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый,

дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы», которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелителя мух» Голдинга или (лучше) «Чучело» Железникова. С младшими школьниками можно посмотреть «Гадкого утенка» Гарри Бардина.

5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.

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

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, лучше 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».

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

похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?».

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

6. 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, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

7. Поддержка позитивных изменений.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или

доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т.д.

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

8. Гармонизировать иерархию.

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

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

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА

Решение дисциплинарных проблем, связанных с травлей, может занимать много рабочего времени классного руководителя. Поэтому лучше предупреждать эту проблему!

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися класса.
2. Просветительская работа со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, педагогами, родителями.
3. Распространение информационных материалов.

Работа по профилактике буллинга предполагает применение специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих сплочению детского коллектива и, как следствие, – улучшению качества поведения обучающихся.

КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ:

1. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно.

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

2. Установите и поддерживайте правила класса, направленные на профилактику травли.

Важным моментом является, чтобы все без исключения обучающиеся понимали, что классный коллектив 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 ученикам занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися.

Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы взрослые придавали им значение.

Пример правил класса, касающихся неприятия травли: Я помогаю своему классу быть свободным от травли, потому что:

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

Обсуждение подобных правил (возможно, их дополнение) и принятие будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в классе.

Классные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения обучающимися и родителями.

3. Уделяйте внимание социальному климату класса.

Для того чтобы избежать распространения травли в классе необходимо уделять внимание климату и принятым в рамках класса нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. В классе должно стать «не круто» травить кого-либо и, наоборот, «круто помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается.

В классе также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов детского коллектива – классного руководителя и обучающихся

4. Регулярно проводите тематические классные часы.

Можно использовать для бесед время классного часа, занятия «Разговор о важном».

Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм – еженедельное краткое обсуждение темы – очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель не потерпит травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

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.

5. Организуйте просмотры фильмов, чтение отрывков из книг.

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могут проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство обучающихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

Обсуждение произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки, сначала посмотрел его сам, и только потом – вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

6. Создайте пространство для театральных постановок.

Класс может поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется их детский коллектив. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

7. Проводите оценку распространенности травли.

Почему это важно делать? Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в классе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашем классе мотивирует учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

Как можно оценивать распространенность травли?

Для учеников начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придется тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники учителям и родителям. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые дает каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространенность травли гораздо ниже. Из многочисленных исследований известно, что дети говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

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

Пример вопроса с позиции свидетеля:

Вспомни, пожалуйста, случалось ли тебе за последний месяц в классе (не считая каникул) **ВИДЕТЬ** или **СЛЫШАТЬ**, как...

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

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

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
При кого-то из школы рассказывали другим неправду,				

чтобы они не общались с ним (с ней)				
Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять				
С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами				
О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее)				
Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше не принадлежит общей компании				
Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе				

Вместе с вовлеченностью в ситуацию травли в классе стоит оценивать также и показатели школьного климата. Ниже приведен пример вопроса об особенностях взаимоотношений учителей и учеников:

В моей школе...

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

Наиболее приемлемая частота проведения опросов от одного раза в четверть до одного раза в полгода.

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

8. Проводите родительские встречи.

Возможные темы для обсуждения: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

9. Повышайте свои знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде.

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Трудно ли остановить травлю? И да, и нет.

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

И наоборот, если взрослый, работающий с детской группой, не берет на себя ответственность или, тем более, в глубине души согласен с системой правил, в которой «не таких» можно травить, ситуация может сохраняться годами, пока не выплеснется в трагедию или дети не уйдут из класса, унося в дальнейшую жизнь опыт насилия.

Все зависит от позиции взрослых. От того, какие правила приняты в школе и классе – не формальные правила, написанные на стенке, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белевич А. Буллинг в школе: как распознать и противодействовать / А. Белевич, М. Малыгина. — Текст: непосредственный // Директор школы. — 2021. — № 5. — С. 95-101.
2. Бочавер А. А. Травля детей в российской школе: суть проблемы и как ее решать / А. А. Бочавер, А. В. Жилинская, К. Д. Хломов. — Текст: электронный // Компас целей: [сайт]. — URL: <http://analitikaru.ru/2015/03/18/travlya-detej-v-rossijskoj-shkole-sut-problemy-i-kak-ee-reshat/> (дата обращения: 08.10.2022).
3. Кривцова С. В. Как противостоять буллингу / С. В. Кривцова. — Текст: непосредственный // Директор школы. — 2018. — № 4. — С. 86-94.
4. Лахмытко Н. М. Как остановить травлю в школе. Понятие моббинга (методические рекомендации для заместителей директора по УВР, классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов) / Н. М. Лахмытко. — Текст: непосредственный // Методист. — 2015. — № 3. — С. 56-59.
5. Молоканова К. Сказка об Обижалке. Один из методов работы с буллингом в школе / К. Молоканова. — Текст: непосредственный // Школьный психолог. — 2019. — № 7-8. — С. 9-15.
6. Петрановская Л.В. ТравлиNET. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. М., 2018. 32 с.
7. Петрановская Л.В. ТравлиNET. Методическое пособие для школьников. М., 2018. 28 с.
8. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / под ред. академика РАО А.А. Реана. М., 2019. 64



