

ГБУ Республиканский Центр психолого-медико-социального  
сопровождения "Сайзырал"

# ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Печатается по решению Экспертного совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» (№1 от 15.02.2021 г.)

Составители: Сюрюнмаа О.С-К., методист, Буянды Б.В., педагог-психолог, Сартыыл С.С., педагог-психолог

Методические рекомендации «Профилактика буллинга в образовательной организации»: ГБУ РЦПМСС «Сайзырал» - г. Кызыл, 2022г – 40 с.

Стилистика, орфография и пунктуация  
оставлены в авторском варианте

## Содержание:

Введение.....	3
1 Теоретические предпосылки буллинга.....	4
2 Виды буллинга.....	5
3 Выявление и диагностика буллинга	6
4 Личностные характеристики участников буллинга.....	7
5 Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов	9
6. Рекомендации для учителей.....	10
6.1. Работа с родителями.....	10
6.2. Работа с классом.....	11
7. Рекомендации для школьных психологов.....	14
7.1. Работа с учениками.....	17
7.2. Работа с родителями.....	21
8. Рекомендации для школьной администрации по устранению и профилактике травли.....	23
8.1. Разработка стратегии школы.....	23
8.2. Буллинг в отношении педагогов.....	24
8.3. Юридические аспекты буллинга.....	25
9. Игры и упражнения для профилактики буллинга.....	26
Заключение.....	29
Литература.....	30
Приложение 1. Перечень основных нормативных документов, определяющие профилактику буллинга.....	31
Приложение 2. Примерный план профилактических мероприятий по профилактике буллинга.....	34
Приложение 3. Опросник Д. Олвеуса «Буллинг».....	36
Приложение 4. Памятки по профилактике буллинга.....	39

## ВВЕДЕНИЕ

Травля детей сверстниками («буллинг») является актуальной и весьма распространенной проблемой в школах и в других детских коллективах, буллинг порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицидальных и аутоагрессивных тенденций среди подростков, приводит к усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам - повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. По оценкам ООН, в глобальных масштабах ежегодно каждый второй ребенок в возрасте 2-17 лет сталкивается с насилием в той или иной форме. Во всем мире около 300 миллионов детей в возрасте 2-4 лет регулярно подвергаются жестоким дисциплинарным мерам со стороны взрослых, треть учащихся в возрасте 11-15 лет переносят издевательства со стороны своих сверстников, каждый третий ребенок испытывает эмоциональное насилие (Доклад ООН о положении дел в мире в области профилактики насилия в отношении детей 2020 г.).

Российским школьникам задавался вопрос о том, как часто они сталкиваются в реальной жизни с подобным поведением со стороны других людей, в том числе своих ровесников. Оказывается, что каждый 10-й российский ребенок подвергается буллингу чаще одного раза в месяц, при этом 6% детей подвергается обидам и унижениям либо каждый день, либо 1-2 раза в неделю, а 4% - 1-2 раза в месяц. В группу повышенного риска по частоте буллинга попадают дети 11 - 12 лет.

Обращает на себя внимание тот факт, что в России субъектов буллинга (обидчиков) в два раза больше, чем в среднем по европейским странам. Российские школьники чаще, чем европейские сообщают, что проявляли агрессию лицом к лицу (соответственно 21% в России и 10% в Европе). И те, и другие гораздо реже признают, что вели себя агрессивно в интернете (8% в России и 3% в Европе).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или сами учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю.

Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ БУЛЛИНГА

Травля/Буллинг (от англ. bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») - это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

*Выделяют следующие специфические характеристики буллинга:*

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

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

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

4) буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;

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

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить, и травля носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями спорят или борются, когда «подзадоривание» происходит в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших. С буллингом со стороны коллег или руководства могут столкнуться работники образовательного учреждения.

Буллинг в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже - и наоборот. Важной *особенностью буллинга* является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее.

Существуют *основные признаки буллинга*, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Таким образом, основными критериями буллинга являются:

- 1) Конфликт приобретает стабильные формы, упрочивается.
  - 2) Из двух конфликтующих сторон одна (чаще всего это отдельный человек) оказывается в положении слабого.
  - 3) Этот человек часто и на протяжении длительного времени подвергается нападкам и притеснениям.
  - 4) У этого человека почти нет шансов своими силами справиться с данной ситуацией.
- Эти критерии справедливы как для взрослых, так и для детей.

## **ВИДЫ БУЛЛИНГА**

Буллинг может быть прямым и косвенным (скрытым).

Прямая травля происходит, в основном, в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе.

*Прямой буллинг* проявляется в виде:

- физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);
- вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.);
- социального буллинга/ изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Формами прямого буллинга также являются обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её направлении), вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Гораздо сложнее выявить проявление *косвенного буллинга*, который включает в себя такое поведение, как намеренное распространение слухов и негативной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу. Скрытый буллинг в виде бойкота, исключения из отношений более характерен для девочек.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения - *кибербуллинг* - совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети Интернет и иных электронных устройств.

Примерами кибербуллинга могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии. В кибербуллинге, в основном, участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки.

Кибербуллинг - скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ И ДИАГНОСТИКА БУЛЛИНГА**

### ***А. В школе***

#### *Первичные признаки:*

- 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)
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят
- У ребенка есть следы -синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...)

#### *Вторичные признаки:*

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость

- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

### ***В. Дома***

#### *Первичные признаки:*

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями

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

#### *Вторичные признаки:*

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

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

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

- Боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы

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

- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость

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

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

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

При возникновении буллинга в классе выстраивается специфическая иерархия, или буллинг - структура, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников:

1) Ребёнок - агрессор /Булли (лидирующий, нападающий в детском коллективе). Агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;

- не умеют сочувствовать своим жертвам;

- физически сильные дети, легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

2) Дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).

3) Ребенок - «жертва» (объект травли).

Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

4) Свидетели (поддерживающие - дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели - дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и/или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие - которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер).

Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

5) Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву).

Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников.

Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще

совершают попытки суицида.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВЛИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ЖЕРТВ И ДЛЯ ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ

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 ж.к.т., 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 и т.п.
- **Суицидные мысли и попытки.**

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.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

### **Работа с родителями**

Учителю важно донести данную информацию родителям в нужный момент.

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

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

В) Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими. Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит - это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

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

Д) Если у вас дочь. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выразить

гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции - это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты - тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем.

Е) Если у вас сын. Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда и больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»). Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести.

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

Ж) Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват». Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется.

Учитель может дать следующие рекомендации родителям, ребенок которых оказывается вовлеченным в кибертравлю:

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка безопасностью, он может интересоваться тем, что он делает в Интернете, если

будут веские причины для беспокойства.

2. Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на нее полностью полагаться.

3. Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.

4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях. Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например, со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т.д.).

5. Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не отберет у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

- Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору - это очень важно усвоить.

- Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.

- Научить детей ни с кем (кроме родителя) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;

- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;

- сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются.

## Работа с классом

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди 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.

Мотивирование класса на борьбу с буллингом - это главная задача классного руководителя и команды учителей, преподающих в данном классе. Потребуются спокойствие, много терпения, твердое убеждение и решимость: «Вместе мы справимся! Мы этого не потерпим! Это должно прекратиться!» Побуждайте ребят к тому, чтобы *вместе* работать над возникающими проблемами, над созданием хорошей и открытой атмосферы в классе. Особенный вклад вносит способность учителя быть примером для своих учеников.

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

### ***Правила класса***

Мы внимательно слушаем друг друга.

Мы даем друг другу высказаться.

Мы говорим с человеком, а не о нем.

Мы ни о ком не говорим плохо.

Мы не говорим об отсутствующих.

Мы отказываемся от обидных прозвищ и ругательств.

Мы не смеемся над кем-то, если он сделал ошибку или еще чего-то не умеет. Если с кем-то обращаются несправедливо, мы обращаем на это внимание и помогаем ему.

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

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

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

Регулярно (примерно раз в неделю, пусть даже в течение нескольких минут) разговаривайте с классом о хорошем, что произошло за неделю, а также о возникших проблемах. В таких беседах можно также обсудить, насколько хорошо работают принятые в классе правила. Здесь можно вырабатывать и новые правила, а также выбирать «правило недели». Важно,

чтобы на таком классном форуме взгляд был обращен преимущественно на сегодня и завтра, а не на вчера.

Мероприятия при обнаружении конкретного случая буллинга:

> Осторожные и аккуратные действия по защите жертвы буллинга.

*Выравнивание сил.* Учитель показывает классу, что уважает тех, кто оказался в слабом положении, в особенности тогда, когда класс не проявляет к этому человеку уважения и не признает его. Учитель никогда не критикует подвергающегося буллингу ученика в присутствии других ребят. При необходимости учитель ищет с ним контакт на переменах, чтобы поговорить с глазу на глаз. В классе учитель вселяет в него мужество, поскольку мужество - это первое, что пытаются в нем разрушить при буллинге.

> Выстраивание структуры непосредственной поддержки как жертвы, так и буллеров. Учитель разговаривает с каждым из ребят один на один или собирает для беседы группу, состоящую из жертвы, буллеров и их друзей, обсуждая происходящее и вырабатывая для них определенные правила.

Учителям важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не менее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападков.

При выявлении в своём классе буллинга, учителю стоит поставить в известность руководство школы, школьного психолога, а также родителей учеников.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ**

### **Выявление и диагностика вовлеченности в травлю**

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

- 1) анкетирование;
- 2) личная беседа с учеником;
- 3) наблюдение за деятельностью ученика.

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

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

ситуацию.

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

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

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

Целесообразной представляется структура опросника, при которой в ней присутствуют вопросы, касающиеся различных типов травли: физической, вербальной, социальной, а также кибербуллинга.

Примеры подобных вопросов:

- а) Тебя били, угрожали тебе, отбирали или портили твои вещи (физическая травля).
- б) Тебя обзывали, ставили тебя перед всеми в смешное положение, говорили плохие вещи о твоей внешности, семье, успехах в учебе и т.д. (вербальная травля).
- в) С тобой не хотели общаться, не брали с собой на прогулки, распускали о тебе слухи, которые могли быть неправдой (социальная агрессия).
- г) Ты получал в соцсетях, по электронной почте, в Интернете угрожающие или оскорбительные сообщения, фото и видео с твоим участием без разрешения были выложены в сеть (кибербуллинг).

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

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

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

Приведем пример такого определения:

«В школе порой случается так, что кто-то более сильный нападает на того, кому сложно себя защитить; делает это специально и много раз. Такое

поведение часто называют травлей. Про ученика можно сказать, что его травят, если другой ученик (или несколько других учеников) ведут себя так: говорят о нем плохие и обидные вещи, выставляют на посмешище, обзывают его, полностью игнорируют его или исключают из компании, в которой сами общаются, бьют, пинают, толкают, запирают в комнате, угрожают ему, врут про него или распускают сплетни, стараются сделать так, чтобы другие его не любили. Но! Мы не называем травлей ситуацию, когда силы нападающего и того, на кого напали, равны (например, когда два друга поругались друг с другом и сделали вид, что дерутся), и это делается в рамках игры или шутки».

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

Словом, получить на основании проведенного опроса показатели школьного климата, который, как показывают исследования, сильно влияет на распространенность травли в учебном учреждении.

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

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

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

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

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

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

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

При проведении интервью важно помнить, что отношения между интервьюером и учеником могут влиять на честность ответов. Проводиться оно должно в тихом месте, где никто не потревожит интервьюера и ученика.

На дверь кабинета психолога, например, можно для этого повесить табличку «Спасибо, что не мешаете. Идет работа».

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

Заканчивать интервью нужно на позитивной ноте.

*Оценка безопасных и небезопасных мест в школе.*

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

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

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

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

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

Один и тот же человек может упоминаться несколько раз.

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

### **Работа с учениками**

*Индивидуальная работа с жертвой травли.*

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

Сложности на данном этапе могут возникнуть из-за:

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

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

Б) Ребенок может находиться в шоковом состоянии, являющемся

следствием психологической травматизации, которая может иметь шоковый характер (если столкновение с обидчиками было очень интенсивным и произошло недавно) или же хронический характер.

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

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

- Совладать в первую очередь с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка.

- Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии (дезориентация, трудности формулирования ответов на вопросы, «выпадение» из диалога и т.д.).

- Дать понять ребенку, что в том, что он расскажет о происходящем, нет элемента «стукачества» и «предательства» по отношению к другим участникам событий.

- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего - ситуации травли порой бывают очень 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 неоднократно сказано выше, жертве очень трудно зачастую говорить о том, что произошло или происходит с ней. Обычно готовность говорить наступает постепенно и проходит несколько стадий, к чему психолог должен быть готов в своей работе:

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

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

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

Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес, найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение (такие черты, увлечения, способности или мечты можно найти у любого ребенка).

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

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

### *Индивидуальная работа с инициатором травли.*

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

Основные аспекты работы с инициатором травли:

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

- у многих агрессоров отличные коммуникативные способности и лидерские качества. Их стоит использовать во благо: они могут вести какие-то кружки, организовывать школьные события, помогать с учебной тем, кто в этом нуждается;

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

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

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

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

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

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

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

- у хулигана может наблюдаться недостаток уверенности в себе;

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

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

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

### **Работа с родителями**

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

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

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

Перечислим некоторые из них:

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

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

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

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

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

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

*Как родитель может помочь ребенку укрепить самооценку.*

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

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

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

себе, силой отправлять его на дискотеку не самое продуктивное решение.

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

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

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

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

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

Следующим этапом становится включенность в группу сверстников, в которой интенсивные социальные взаимодействия присутствуют, но при поддержке и под присмотром взрослых. В такой группе у ребенка есть возможность взаимодействовать так и столько, сколько ему комфортно. Хороший пример - подростковая психологическая группа, киноклуб и т.д. После этого ребенок готов включиться в естественную группу, возможно, уже в рамках школы, хорошо, если при этом ему помогает кто-то старший из детей. После этого, наконец, ребенок может пробовать полностью самостоятельно выходить в такие места, как спортивный клуб или дискотека (если это допустимо для его возраста).

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

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

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе - что ты сделал?

Заменить: Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Я иду в школу разбираться.

Заменить: Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?

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

- Все дети так себя ведут.

Заменить: некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

Заменить: Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось? Есть что-то, что мы можем сделать?

- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.

Заменить: Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ**

### **Разработка стратегии школы**

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

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

2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательного процесса: учащимися, педагогами, родителями.

3. Создание и распространение информационных материалов.

Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы, направленные

на работу с учащимися:

- Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля происходит на моих глазах, что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы. (Очень важным моментом является установка на то, чтобы вмешательство в ситуации школьной травли или сообщение о них не воспринималось детьми как проявление ябедничества. Принципиальным моментом, который должны понимать и разделять как педагоги, так и дети, является, то, что вмешательство в травлю или сообщение о ней происходит с целью сделать жизнь одноклассника или товарища по школе лучше, а «ябедничество» преследует обратную цель - навредить кому-либо).

- Обсуждение на классных часах или уроках литературы произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (режиссер Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).

- Обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе.

- Проведение групповых занятий в рамках классных часов или занятий с психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения.

- Создание группы «управления гневом» для наиболее агрессивных учащихся школы.

- Создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в травлю в качестве жертвы

- Проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

*Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для педагогов.*

- Проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями травли.

- Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли.

- Проведение групповых встреч для классных руководителей и психологов с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическими материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости.

*Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для родителей*

- Просветительская работа на классных собраниях, посвященная информированию о 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?»

### **Буллинг в отношении педагогов**

Отдельной проблемой в современной ситуации как в мире, так и в России являются проявления травли в отношении учителей. В онлайн-опросе проектноучебной лаборатории образовательной и молодежной журналистики ВШЭ приняли участие 2800 преподавателей из 75 регионов. 70% опрошенных заявили, что сталкивались с разными формами буллинга.

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

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

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

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

Сталкиваясь с негативным отношением с травлей со стороны учеников,

педагоги не всегда говорят об этом. Подобные ситуации могут восприниматься педагогами как собственная некомпетентность, и им бывает стыдно об этом рассказывать коллегам и администрации.

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

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

### **Юридические аспекты буллинга**

Важно обратить внимание на то, как могут быть квалифицированы вполне «рядовые» последствия ситуаций школьной травли, особенно в случае, если участниками стали ученики старше 16 лет.

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

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

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА**

### ***Использование приведенных ниже игр и упражнений позволит:***

- снизить агрессивные и враждебные реакции подростков;
- оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения;
- сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте;
- развить толерантность и эмпатию.

### **Упражнение «Рассмотри предмет»**

Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план...

Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение.

Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

### **Упражнение "Правда или ложь?"**

*(атмосфера открытости, групповая сплочённость)*

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.

*Подготовка.* Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

### **Упражнение «Фруктовый салат»**

Вся группа сидит в кругу. Тренер просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины».

После того как это будет сделано, тренер говорит «поменяться местами всем «бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место.

Пока все меняются местами, тренер может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «мандарины» и т.д.

Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

### **Упражнение «Ладонка»**

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

### **Упражнение «Тест на доверие»**

На середину круга положите, какой либо предмет, например вазу или книгу. Объясните учащимся, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый из них должен встать на определенном расстоянии (каждый участник расстояние определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе.

Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. Когда каждый из участников найдет свое место, предложите всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее попросите каждого участника кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Выбранное положение и высказывания других членов группы можно комментировать. Вывод, к которому необходимо подвести подростков: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием.

С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой — доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству — не подпускают слишком близко других людей.

### **Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

### **Упражнение «Безмолвный крик»**

Организуя деятельность по профилактике школьного буллинга, научите детей даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас.

Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче”!.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили». Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

### **Игра «Король»**

Слово педагога-психолога:

«Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять». Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим

королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Вопросы для обсуждения:

Как ты чувствовал себя, когда был королем?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять желания короля?

Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для того, чтобы школа могла взять проблему буллинга под контроль, необходимо развивать восприимчивость к этой теме у всех участников образовательного процесса для своевременного распознавания проблемы и эффективного противодействия. На практике нередко оказывается, что школа начинает предпринимать что-то только тогда, когда вскрываются вопиющие случаи буллинга, которые уже просто нельзя дальше игнорировать.

Именно поэтому так важно знать о том, как распознать буллинг, какие существуют методы и возможности для проведения антибуллинговой работы, а так же осуществлять долговременную профилактику.

## Список литературы:

1. Интернет ресурс <http://imc.tomsk.ru/wp-content/uploads/2021/08/Методические-рекомендации-для-учителей-по-профилактике-школьной-травли-буллинга.pdf>
2. Интернет ресурс <http://rkdb.ru/wp-content/uploads/2021/03/Профилактика-буллинга-методическое-пособие-для-учителей.pdf>
3. Информационно-просветительский портал «Растим детей. Навигатор для современных родителей» <https://растимдетей.рф/>
4. Методические рекомендации «Буллинг в школе: вопросы противодействия и профилактики», ГБУЗ Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Уфа, 2021г. - 23-с.
5. Мосина О.А., Устенко В.С. Проблема буллинга в образовательной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016 - Т.29. - С. 144-148.
6. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга: Методические рекомендации - Москва, 2019.

**Перечень основных нормативных документов, определяющие профилактику буллинга:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989) и Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990) определяют универсальные международные правовые нормы, гарантирующие детям основные права человека, в том числе право на защиту, полноценное развитие, жизнь в семье.

2. Конституция Российской Федерации (принята в 1993 г., с изменениями 2020 г.) гарантирует государственную поддержку семье, охрану материнства, отцовства и детства, развитие социальных служб, провозглашает государственную защиту семьи и детства.

3. Уголовный Кодекс Российской Федерации предусматривает ответственность и наказание за наиболее тяжкие формы проявления насилия по отношению к детям (истязания, сексуальное насилие), влекущие нарушение здоровья, инвалидность и угрозу жизни ребенка.

4. Гражданский кодекс Российской Федерации определяет гражданско-правовую ответственность, в том числе дееспособность малолетних и несовершеннолетних, исполнение опекунами и попечителями своих обязанностей.

5. Семейный кодекс Российской Федерации определяет отношения, регулируемые семейным законодательством, в том числе обязанности супругов по воспитанию детей, права несовершеннолетних детей, процедуру усыновления (удочерения) детей, устройство детей, оставшихся без попечения родителей в организации для детей-сирот.

6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях устанавливает ответственность за административные правонарушения, виды административных наказаний, правила назначения административных наказаний, в том числе неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, а также незаконные действия по усыновлению (удочерению) ребенка, передачу его под опеку (попечительство) или в приемную семью.

7. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (редакция от 26.12.2016) устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка, предусмотренных Конституцией РФ, в целях создания правовых, социально-экономических условий для реализации прав и законных интересов ребенка.

8. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 № 120-ФЗ.

9. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве».

10. Федеральный закон Российской Федерации от 21 июня 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

12. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

13. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования.

14. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

15. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 ноября 2013 г. № 995 «Об утверждении Примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав».

16. Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации».

17. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы и План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, содержат комплексы мероприятий в сфере обеспечения защиты прав и интересов детей.

18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года и плана мероприятий на 2017–2020 годы по ее реализации».

***Региональные нормативно-правовые акты по данному направлению:***

1. Закон Республики Тыва «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Тыва» (Принят законодательной палатой 27 декабря 2004 года, Одобрен Палатой представителей 29 декабря 2004 года);

2. Закон Республики Тыва №1489 Вх-2 от 13.07.2009 г. «О мерах по предупреждению вреда физическому и нравственному развитию детей в Республике Тыва»;

3. Указ Главы Республики Тыва от 18.02.2013 г. №30 «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей в Республике Тыва на 2012-2017 годы»;

4. Постановление Правительства РТ от 21.02.2014 г. №68 «Об утверждении порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Тыва по выявлению, дальнейшему устройству и реабилитации безнадзорных и беспризорных детей и положения о едином республиканском банке безнадзорных и беспризорных детей, находящихся в социально опасном положении, в Республике Тыва»;

5. Закон Республики Тыва «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Тыва» от 29.12.2004г. №1165 ВХ-1;

6. Государственная программа РТ «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2019-2021 гг.», утверждена Постановлением Правительства РТ № 579 от 16.11.2018г;

7. Распоряжение Правительства Республики Тыва от 01 сентября 2016 г. №332-р «О создании межведомственной рабочей группы по проведению мониторинга социальных сетей в целях выявления фактов распространения информации, склоняющей несовершеннолетних к асоциальному поведению».

***Министерством образования и науки Республики Тыва в целях организации профилактической работы изданы приказы от:***

4 февраля 2021 г. № 120-д «Об утверждении плана-мероприятий, направленных на повышение информационной безопасности молодежи и противодействие кибер-угрозам»;

1 февраля 2021г. №99-д «Об утверждении примерного плана мероприятий по профилактике жестокого обращения и преступлений против половой неприкосновенности в образовательных организациях РТ на 2021-2022 годы»;

-15 декабря 2020 г.№1184-д «Об утверждении алгоритма действий по выявлению деструктивного поведения несовершеннолетних, проявляющегося под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети интернет»;

- 4 декабря 2020 г. №1129-д «О дополнительных мерах по совершенствованию деятельности органов и организации системы образования Республики Тыва по профилактике правонарушений несовершеннолетних на 2021-2022 гг.»;

- 1 декабря 2020 г. №1112-д «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по реализации концепции развития психологической службы в системе образования Республики Тыва на период до 2025 года»;

-- 30 сентября 2020 г. № 1112-д «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по совершенствованию деятельности служб примирения на 2020-2021 учебный год»;

1 сентября 2020 г. №777-д «Об утверждении календаря профилактических событий общеобразовательных организаций Республики Тыва на 2020-2021 учебный год»;

## Примерный план профилактических мероприятий по профилактике буллинга

**Цель:** создание благоприятных условий для успешного развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и психологического здоровья.

**Задачи:**

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов

№ п/п	Мероприятие	Участники	Дата	Ответственные
	Акция «Телефон доверия в каждом дневнике», «Минута Детского телефона доверия»,	Все участники образовательного процесса	1-10 сентября, 17 мая	классные руководители, психолог, социальный педагог
	Родительские собрания «Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни обучающихся, приводящие к психическому дистрессу», «Как предотвратить и преодолеть буллинг?»	Родители классные руководители	Март	Классные руководители, педагог – психолог, социальный педагог
	Семинары для классных руководителей: • Буллинг в школе: как помочь ребенку побороть агрессию. • Буллинг в школе. Его причины и устранение. • Основные фазы развития буллинга в ОО. • Безрезультатные способы разрешения буллинга в школе. • Насилие в школе: агрессоры и аутсайдеры	классные руководители	Январь Февраль Апрель Май	Психолог, Социальный педагог, Педагог – психолог
	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)		В течение года	Психолог, социальный педагог, Классные руководители
	Работа школьной службы медиации	Учащиеся, родители, педагоги	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по

				безопасности, заместитель директора по ВР, УВР, классные руководители
<b>1-4 классы</b>				
	Классные часы: Законы сохранения доброты. Я не дам себя обижать. Наша школа живет без насилия.	1-4 классы	Январь Февраль Апрель Май	Классные руководители
<b>5-11 классы</b>				
	Профилактические встречи с инспектором по делам несовершеннолетних на тему «Школьный буллинг как предпосылка противоправного поведения несовершеннолетних и его предупреждение»	Классные руководители и учащиеся 5-7 класс	Февраль	Социальный педагог, Педагог – психолог, заместитель директора по безопасности
	Классные часы: • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Буллинг как стадный допинг. • Учись быть добрым. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками.	5-9-е классы	Январь Февраль Апрель Май	Классные руководители
	Классные часы: • Учись управлять своими эмоциями. • Воспитание характера через искоренение отрицательных привычек. • Как преодолеть школьный буллинг? • Предупреждение насилия и жестокости в школе. • Прекрасно там, где бывает милосердие. • Жизнь как познание добра. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция 3 Классный час-тренинг «Техника снижения уровня тревожности» Классные руководители 4 В течение учебного года	10-11-е классы	Январь Февраль Апрель Май	Классные руководители
	Социально-психологический тренинг «Навстречу друг другу»	8-9 классы	Февраль	Педагог-психолог
	Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением: • «Чучело» (1983 г.)	8-11 классы	Январь Февраль Апрель	Классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Класс» (2007 г.).</li> <li>• «Розыгрыш» (2008 г.)</li> </ul>		Май	
	Информационная акция «Нет насилию!»	Учащиеся 8-11 классов	Апрель	Классные руководители, социальный педагог, педагог - психолог

### Приложение 3

#### Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

**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 обозвал					
2. я с кем-то специально не разговаривал					
3. я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или дарил					
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 (удары,					

толкнули)					
12. никто не говорит со мной					
13. мне угрожали					

**Буллинг** (bullying, от английского слова «bully» — хулиган, драчун, насильник) — слово, которое сейчас используется во всем мире для обозначения травли. Это физическое и/или психологическое насилие, которому подвергается со стороны группы людей один человек.

### **Что случилось?**

Школьный буллинг (или травля) у нас в стране ассоциируется с фильмом Ролана Быкова «Чучело» (1984), в котором героиня, школьница Лена Бессольцева, переживает жестокое преследование со стороны одноклассников. В этом фильме можно увидеть основные признаки буллинга:

- насилие в том или ином виде — психологическое или физическое (насмешки, издевательства, избиения, преследования);
- систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека;
- травля носит групповой характер.

Об этих признаках буллинга полезно помнить, когда вы пытаетесь понять, что случилось у вашего ребенка в школе.

Например, ребенок жалуется вам, что у него нет друзей, он чувствует себя одиноким в школе. Что это — травля или

нет? «Если кого-то из детей в классе не любят, если у ребенка нет друзей, если его неохотно принимают в игру, но насилия над школьником нет, это не травля, а непопулярность, — объясняет психолог Людмила Петрановская в методическом пособии „Травли NET“. — При непопулярности человеку может быть обидно, грустно и одиноко. При травле ему страшно, он не чувствует себя в безопасности».

Не считаются травлей и обычные школьные конфликты («Если дети поругались или даже подрались, при этом сегодня этот стукнул того, а завтра наоборот, или только что они дрались, а теперь вместе играют в футбол, если они взаимодействуют на равных, это не травля, а конфликты»), и даже агрессивное поведение конкретного ученика, которого никто больше не поддерживает.

### **Чем отличается конфликт от буллинга**

**1. Неравные силы — главное отличие травли от конфликта.** В конфликте обе стороны одинаково сильны и могут оказывать влияние на ситуацию, изменить ее в свою пользу. В случае травли жертва ощущает себя беспомощной, незащищенной, одинокой, не способной ни на что повлиять — что

бы жертва не делала, травля не остановится.

**2. Спонтанность — признак конфликта.** Он не планируется заранее, это, как правило, выплеск накопившихся эмоций. Травля — это спланированное и постоянное унижение одного ребенка группой других детей.

**3. Ответственность обеих сторон — норма для конфликта.** В травле жертва не виновата в том, что ее травят.

**4. Конфликт непродолжителен.** Стороны, участвующие в нем, стараются уладить его как можно быстрее. Травля — постоянное намеренное поведение с целью унижить жертву, применяя психологические или физическое насилие.

**5. Конфликт можно разрешить.** Травлю, в отличие от конфликта, можно только прекратить.

### **Виды буллинга**

**Моббинг** (mobbing, от английского слова «mob» — толпа) — действия менее радикальные (шутки, обзывания, сплетни), чем физическое насилие, но не становящиеся от этого менее опасными. Моббинг, если его не остановить, легко может превратиться в буллинг.

**Кибербуллинг** (cyberbullying) — это травля, целенаправленный и повторяющийся вред, наносимый с помощью интернет-технологий,

компьютеров, гаджетов и других электронных девайсов.

### **Кто становится жертвой?**

Долгое время считалось, что жертву выбирают за непохожесть, за то, что она не такая, как все — ребенок с инвалидностью, ребенок с особенностями (рыжий, толстый, с косоглазием, заикается), дети из неблагополучных семей (плохо пахнут, бедно одеты). Но жертвой буллинга может стать любой ребенок — даже с задатками лидера, с сильной волей, отличник или душа компании.

Всех жертв буллинга объединяет одно — чувствительность, открытость, которая заставляет агрессивно настроенную группу найти слабое место у человека и пользоваться его уязвимостью. Жертва буллинга испытывает сильный стресс, не чувствует себя в безопасности. Если травлю не остановить, может пострадать не только психическое, но и физическое здоровье ребенка.

### **Все-таки травля: что делать**

Если вы замечаете, что ребенок расстроен после школы (может даже плакать), если он замыкается в себе, не хочет идти в школу, если у него появляются проблемы со сном, болит по утрам голова — это может быть признаком буллинга.

Постарайтесь поговорить с ребенком, предложите ему рассказать, что происходит. Не давите на него, не принуждайте к откровенности. Дайте понять, что вы останетесь на его стороне — что бы ни случилось. Если ребенок не идет на контакт, посоветуйтесь с психологом или педагогом — и ни в коем случае не ругайте ребенка, не раздражайтесь, не паникуйте, действуйте как можно спокойнее и увереннее.

Если факт травли подтвердился, в присутствии сына или дочери позвоните учителю, дайте понять, что буллинг должен немедленно прекратиться. Обязательно встретьтесь с учителем, попросите о содействии. Если учитель будет бездействовать, обратитесь к директору школы или в департамент образования. Привлекайте к решению проблемы родителей других пострадавших от травли детей — если действовать сообща, обещая предать факты травли огласке, буллинг можно остановить.

Источник

<https://растимдетей.рф/articles/rebenok-zhaluetsya-na-odnoklassnikov-bulling>

ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

## **Ребенок жалуется на одноклассников: буллинг или ничего особенного?**



Кызыл

### **Последствия буллинга для жертвы буллинга в школе:**

- **Расстройство психики.** Даже единственный случай буллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, требующий



**Буллинг** (от английского **bullying** — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеет место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.



### Первые признаки буллинга:

- Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия
- Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины-следы драки
- Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая

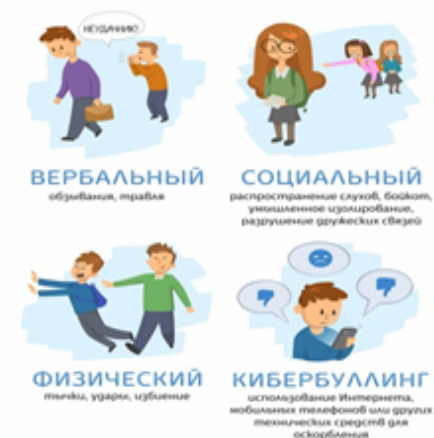


### Какие дети становятся жертвами школьного буллинга:

- Пугливые, чувствительные, замкнутые
- Тревожные, не уверенные в себе
- Из социально-неблагополучных семей
- Любимчики учителей, ябеды
- Не имеющие даже одного близкого друга
- Подвергаемые физическим насилиям дома



## ОСТАНОВИ БУЛЛИНГ!



### Как помочь ребенку ставшему жертвой школьного буллинга:

- Прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним
- Убедиться, что ваш ребенок стал действительно жертвой школьного буллинга. Сообщить об этом учителю и школьному психологу
- Сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации
- Если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в школу
- При сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребенка в другой класс или даже в другую школу
- При посттравматическом стрессовом синдроме немедленно обратиться к специалистам

*Агрессивное поведение детей в киберпространстве сегодня встречается не реже, чем на улице или в школе. Чем опасна травля в интернете и как родители могут помочь своему подростку?*

Агрессивность подростков предопределена физиологией взросления, особенностями их психоэмоциональной сферы. Основная задача подросткового возраста — становление личности и активная социализация. В общении со сверстниками у подростка формируются навыки социального взаимодействия. Возможности коммуникации и общения в современном обществе исключительно широки благодаря развитию информационных технологий и интернета. Именно в интернете, точнее в социальных сетях, происходит основное общение современных школьников.

### **Опасности интернет-взаимодействия**

Пространство социальных сетей для подростка — это свобода от опеки взрослых, возможность собственной активности, желание выбирать содержание и форму общения и одновременно опасная территория. Подростки сталкиваются с проявлениями агрессии и учатся на нее реагировать.

Угрозы, оскорбления, домогательства в сети называются

кибербуллинг. Причем гораздо чаще встречаются не целенаправленные длительные действия, а спонтанные ситуативные агрессивные высказывания.

### **Главные угрозы глазами подростков**

Наибольшая угроза в Сети, по мнению подростков, — мошенничество. На втором месте — навязчивая реклама, что также можно рассматривать как угрозу, связанную с использованием техник манипуляции поведением. Другие варианты агрессии — непосредственное воздействие на личность: оскорбления, шантаж, сексуальные домогательства, оглашение личной информации, зависимость, преследования в реальной жизни со стороны виртуальных знакомых.

Все это говорит о том, что подростки воспринимают пространство социального взаимодействия в сети как весьма опасное. В целом возникает парадоксальная ситуация: с одной стороны, у подростков существует явная потребность в сетевом общении (более 90% современных подростков с разной степенью интенсивности общаются в социальных сетях), а с другой, они воспринимают сеть как среду, где с высокой степенью вероятности можно столкнуться с угрозами, касающимися их экономической, социальной и личностной безопасности.

### **Риск сексуальных домогательств**

На отношение подростков к возможности подвергнуться различным видам агрессии в социальных сетях влияют и другие факторы. Подростки, которые стремятся привлечь внимание посторонних к своей странице, чаще ожидают домогательств в Сети. У них амбивалентное поведение: с одной стороны, ими движет желание подчеркнуть свою привлекательность, вызвать к себе интерес, с другой, страх перед чрезмерным интересом к себе, что может привести к сексуальной агрессии. Чем активнее подросток проявляет свои лидерские качества в реальной жизни и в виртуальном пространстве, тем выше риск стать жертвой сексуальных домогательств.

### **Последствия травмы**

Раньше о том, что над кем-то издеваются, знал ограниченный круг людей — класс, школа, двор. Сегодня об этом может узнать весь мир.

Жертва кибербуллинга находится в более уязвимом положении, чем жертва обычного буллинга. И если в ситуации реальной травли, например, в школе, можно привести кого-то на помощь, то в интернете это сделать практически невозможно.

«У жертвы кибербуллинга будут проявляться посттравматические

симптомы, социофобические черты, гелотофобия — страх быть осмеянным», — предупреждает Сергей Ениколопов.

Еще одна особенность: в случае травли в интернете, в отличие от ситуации буллинга в школе, чаще всего присутствует сексуальный подтекст. В среде подростков обычным явлением стал секстинг — преследователь может выложить деликатное фото подростка на всеобщее обозрение. Подобные действия могут очень серьезно повлиять на психику ребенка вплоть до попыток суицида. Необдуманные и, казалось бы, невинные шалости могут привести к ситуации, в которой ребенок просто не видит выхода, не знает, как пережить публичное осмеяние и позор.

### **Пять стратегий для родителей**

Внимание родителей и их участие в жизни ребенка помогают справиться со многими проблемами, если, конечно, родители готовы взять на себя часть ответственности за виртуальные связи своего сына или дочери. Таких родителей пока меньшинство. В ходе исследования «Цифровая компетентность российских подростков и родителей» более половины родителей ответили, что безопасностью в интернете должны заниматься школа, государство или интернет-индустрия.

То, что дети все знают и умеют в цифровом мире, — это миф. Дети и

подростки не должны быть полностью предоставлены сами себе, потому что они часто нуждаются в помощи взрослых. В чем их могут поддержать родители?



### Пять основных стратегий,

которые могут использовать родители, чтобы

помочь ребенку избегать интернет-рисков, особенно в начале своего знакомства с интернетом.

1. Активная медиация — ребенок пользуется интернетом в присутствии родителя, который ему помогает.

2. Активная медиация безопасности ребенка в интернете — родитель знакомит ребенка с правилами безопасности и поведения в Сети.

3. Ограничивающая медиация — родитель создает правила и ограничения использования интернета.

4. Мониторинг сайтов, контактов, профилей ребенка.

5. Техническое ограничение — использование специальных программ, которые позволяют блокировать и фильтровать ресурсы, отслеживать посещенные сайты или устанавливать ограничения на время пользования.

Родительская медиация, то есть посредничество, и регуляция онлайн-

активности детей — это один из важных факторов, определяющий отношение и поведение подростков в Сети, сферу их интересов и деятельности, предупреждающий или смягчающий столкновение с онлайн-рисками.

Современные родители за последние годы продвинулись в освоении и использовании интернета, однако дети продолжают оставаться уязвимыми в онлайн-пространстве. Это говорит о недостаточном развитии цифровой компетентности как родителей, так и детей. Цифровой разрыв между поколениями сохраняется, но родители все более адекватно воспринимают изменение баланса между традиционной и цифровой информацией в современном мире.

Многие родители начинают прибегать к регуляции онлайн-деятельности своих детей и активно применять стратегии родительского участия.

В первую очередь это различные формы контроля и совместное использование интернета. Такие меры прекрасно подходят для профилактики столкновений с онлайн-рисками и умения справляться с ними.

Родителям рекомендуется уделять внимание повышению уровня собственной цифровой компетентности

для сокращения цифрового разрыва между поколениями и мотивировать своих детей к ответственному использованию киберпространства. При этом родителям не следует скрывать от детей технические средства контроля и регуляции детской онлайн-активности; более грамотный путь — обсуждать с детьми эффективность различных способов защиты персональных данных в интернете и обмениваться опытом использования различных настроек конфиденциальности.

ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

## Сетевая агрессия в подростковой среде: как защититься от кибербуллинга



Интернет-ресурс  
<https://растимдетей.рф/articles/setevaya-agressiya-v-podrostkovoy-srede-kak-zashchititsya>

**Ответственность за жестокое обращение с детьми**

**Административная ответственность**

Лица, допустившие пренебрежение основными потребностями ребенка, не исполняющие обязанности по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, подлежат административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 5.35.). Рассмотрение дел по указанной статье относится к компетенции комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

**Уголовная ответственность**

Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность лиц за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них (ст.ст. 110-113, 115-119, 124, 125, 131-135, 156, 157-УК-РФ).

**Гражданско-правовая ответственность**

Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с Семейным кодексом Российской Федерации.

☒

**Уважаемые родители!**

Будьте такими родителями, которым ребенок может рассказать обо всем, что с ним случится. Ребенок всегда должен быть уверен, что вы будете любить его. Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьешься больше, чем грубой силой».

В.А. Сухомлинский говорил «Ребенок ненавидит того, кто бьет». Помните о личном примере. Будьте во всем образцом своим детям!

Какой отпечаток в жизни ребёнка

**Вы** хотите оставить?



Если вы стали свидетелями жестокого обращения с детьми, **НЕ МОЛЧИТЕ!** Сообщите об этом органы опеки и попечительства, полицию или прокуратуру. Ваше равнодушие может спасти детскую жизнь.

Наш адрес:  
г. Кызыл  
ул. Рабочая д. 56  
83942253320

ГБУ «Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»



Взрослые, стойте, оглянитесь,  
Загляните в детские глаза!

г. Кызыл  
2021г

**Жестокое обращение с детьми** — действия (или бездействия) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка.



**Жестокое обращение с детьми** очень часто вызывает у них отнюдь не раскаяние, а совсем другие реакции:

- Страх
- Возмущение, протест
- Обиду, чувство оскорбления
- Стремление к обману
- Агрессивное поведение
- Снижение самооценки
- Ребенок перестает видеть границу между добром и злом, между «можно» и «нельзя»
- Потерю способности к здравому рассуждению



Этот маленький человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе и любви. Жестокое обращение с детьми также вызывает задержку их психического и социального развития.

**Советы на будущее родителям:**

Если вы раздражены, отойдите от ребенка, дайте себе время (10 мин) успокоиться. Контролируйте себя. Объясните ребенку, почему его поведение неправильное, но будьте предельно кратки. Помните, ребенок не может и не должен быть «удобен» вам и окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент выключить. Во многих капризах и шалостях вашего ребенка повинны вы сами, потому что, вовремя не поняли его, пожалели свои силы и время.

**Характеристика ребенка, пережившего насилие:**

- Ребенок, познавший человеческое насилие и растущий в атмосфере, насыщенной гневом и болью, стремится изолироваться от общества и может проявлять в своем поведении повышенную агрессивность.
- Общее физическое и психическое развитие отличается от развития сверстников, воспитывающихся в нормальных условиях.
- Наиболее отчетливо у ребенка появляются недостатки развития эмоциональной сферы.
- У ребенка отмечается замедленный темп психического развития, бедная эмоциональная сфера и воображение.
- Конфликты во взаимоотношениях со сверстниками.



