

Методические рекомендации
для классных руководителей
по противодействию и профилактике буллинга
в образовательных организациях

г. Калуга, 2022

Содержание

Введение. Что такое буллинг	
Актуальность проблемы	
Алгоритм действия педагога при обнаружении случая буллинга	
Технологии профилактики ситуации буллинга	
Способы продуктивного разрешения конфликта	

УДК 37.015.32
ББК 88.6
М545

Составители:

Калитько Е.Н. - главный внештатный психолог системы образования Калужской области, заместитель директора — начальник Центра воспитательного и психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности ГАОУ ДПО "Калужский государственный институт развития образования"

Спиридонова И.А. - педагог-психолог Центра воспитательного и психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности ГАОУ ДПО "Калужский государственный институт развития образования"

Волкова Л.А. - педагог-психолог, начальник отдела профилактики девиантного поведения детей и подростков и оказания экстренной психологической помощи Центра воспитательного и психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности ГАОУ ДПО "Калужский государственный институт развития образования"

Моисеев К.А. - педагог-психолог Центра воспитательного и психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности ГАОУ ДПО "Калужский государственный институт развития образования"

М545 Методические рекомендации для классных руководителей по противодействию и профилактике буллинга в образовательных организациях. - Калуга: Калужский государственный институт развития образования, 2022. - 30 с.

Введение

В последние годы проблеме буллинга и травли в школе стали уделять все больше и больше внимания во всем мире.

Это явление впервые упоминается и освещается разными авторами с 70-х годов прошлого столетия, хотя данный процесс имел место и ранее, но замалчивался и не находил должного освещения.

Под буллингом принято понимать травлю, притеснение и дискриминацию. Это такой вид насилия, когда один человек или группа людей физически, морально или психологически нападают на другого человека, угрожают ему. Как известно, насилие происходит над тем человеком, который не может защититься, а агрессор имеет желание напугать, унижить, причинить боль, обидеть или задеть. Трудно найти человека, который не испытал на себе ситуацию травли.

В школьном буллинге принимают участие как дети, так и педагоги. Необходимо отметить, что жертвами становятся все участники образовательного процесса: обучающиеся, педагоги, родители и другие работники школы. Поэтому очень важно работать с детьми группы риска, но также в обязательном порядке охватывать весь школьный коллектив. Актуальность работы по профилактике буллинга среди всех участников образовательного процесса в первую очередь связана с деятельностью классных руководителей.

В 2021 г. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные опроса о буллинге. В опросе приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Исследование показало следующее: 68% россиян не сталкивались с агрессивным поведением, в то время как 18% хотя бы раз в жизни становились жертвой травли, а еще 16% были свидетелями. Основные места буллинга - школа (38%) и работа (32%).

Основываясь на исследовании по изучению школьного климата образовательных организаций Калужской области в течение трех лет, 2016 -2019 г., научно-учебная лаборатория «Социология образования и науки» НИУ ВШЭ при поддержке министерства образования и науки Калужской области и программы «Учитель для России» проводила ежегодные опросы в школах Калужской области. Анкетирование проходили все ученики 6–9-х классов более чем 200 школ. Рассмотрим полученные данные:

- в среднем буллингу подвергаются 15% школьников 6–9-х классов;
- частота случаев буллинга уменьшается с возрастом (от 19% в 6-х классах до 11% в 9-х классах);
- по воспоминаниям опрошенных подростков, в начальной школе 25% из них подвергались буллингу;
- девочки и мальчики подвергаются буллингу одинаково часто;
- существует огромный разброс по частоте буллинга в разных образовательных организациях - от 0 до 40% жертв;
- структурные характеристики школы - тип (гимназия, средняя общеобразовательная, основная общеобразовательная), городская/сельская, размер, социально-экономический статус — не связаны с частотой буллинга.

Что такое буллинг?

Слово «буллинг» – означает травля (от англ. Bulling). 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*:

- буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
- буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
- буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;

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

При возникновении буллинга в школьной среде присутствуют определенная иерархия, которая представляет собой социальную систему с определенными 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).

В школе складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой». Буллинг в школе проявляется через различные формы физических или психических унижений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших; для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство; для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства. Буллеры применяют силу сознательно, оставаясь эмоционально спокойными и равнодушными, при этом они часто не встречают сопротивления, поскольку дети, которые чаще других подвергаются буллингу, отличаются низкой самооценкой, склонностью уклоняться от конфликтов, пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы, часто тревожны, часто не имеют ни одного близкого друга.

Как было сказано выше, буллинг является разновидностью насилия. На сегодняшний день добавилась новая форма буллинга, которая стала соперничать по

распространенности с другими формами – кибербуллинг. Термин относится к множеству форм преследования с использованием цифровых технологий, унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств.

Школьный буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь, школе. Многочисленные исследователи объясняют это обстоятельство тем, что школа – это универсальная площадка для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся отрицательных эмоций.

Виды буллинга.

Буллинг бывает явным и косвенным (скрытым).

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

Явный буллинг проявляется в виде:

– физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, жестокие шутки, прикосновения сексуального характера и т.д.);

– вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких и унижающих слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, принадлежности к той или иной религии, расе, этнической группе, высмеивание физических недостатках и т.д.);

– социального буллинга – изоляции (притеснения через социальный статус, жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Формами явного буллинга также являются обидные жесты или действия (например, плевки 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).

Косвенный буллинг сложнее выявить, он включает в себя такое поведение, как намеренное распространение слухов и негативной информации о жертве. Если

прямое насилие можно явно заметить, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. *Кибербуллинг* также является видом косвенного буллинга.

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 кибербуллинге, в основном, участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки. Поскольку кибербуллинг является скрытым для окружающих процессом его сложнее выявить. Тем не менее, дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают серьезную психологическую травму различной степени тяжести.

Можно выделить некоторые особенности буллинга.

Во-первых, буллинг асимметричен - с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

Во-вторых, буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

В-третьих, буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

В-четвертых, буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

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

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.
- 2) Из двух конфликтующих сторон одна (чаще всего это отдельный человек) оказывается в положении слабого.
- 3) Слабая сторона конфликта на протяжении длительного времени подвергается нападкам и притеснениям.
- 4) Жертва насилия почти не имеет шансов своими силами справиться с данной ситуацией.

Эти критерии справедливы как для взрослых, так и для детей.

Спираль буллинга

Существует определенная логика развития драматических событий, называемых буллингом. Буллинг, как процесс имеет свои стадии:

- возникновение и развитие;
- нарастание с негативными последствиями;
- кульминация (переломный момент);
- завершение.

Без вмешательства третьих лиц, среди которых необходимо наличие специалистов, в том числе классных руководителей, буллинг может иметь не только необратимые, но и трагические последствия.

1. Отличие от других (инаковость)

(Предварительная фаза)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

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

2. Ссора – конфликт

(Предварительная фаза)

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

Пример:

Юля сразу же понравилась Роме, и она хочет дружить в свободное время. Однако Маша, лучшая подруга Ромы, начинает переживать за их дружбу. Она боится, что Юля «отобьет» у нее Женю. По дороге из школы Маша обзывает Юлю и дергает ее за волосы.

Возможности выхода:

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

3. Вражда

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

- Становится заметным, как **распределена власть** (выделяются «сильные» и «слабые»)

- Конфликты случаются регулярно. На протяжении некоторого периода повторяются похожие случаи.

- У буллера могут появляться **угрызения совести**.

Пример:

Маша ненавидит Юлю все сильнее, несмотря на то, что ее друг Рома практически не общается с Юлей. Иногда у Маши бывают угрызения совести.

Возможности выхода:

- Честно дать друг другу шанс для урегулирования

- Лучше узнать друг друга

- Регулярная позитивная связь

4. Самозащита

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

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

Пример:

Юля пытается защититься от нападок Маши, стремясь лишний раз не попадаться ей на глаза или громко высказывая, что той не в чем ее упрекнуть.

Возможности выхода:

- Каждый раз идти на прямую встречу друг с другом, а не уклоняться от них

- Сознательно воспринимать друг в друге позитивные качества и стараться ценить их

- Искать и создавать новые дружеские отношения ⇒ обеспечивать себе независимость

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

(Собственно фаза буллинга)

- Усиливаются нападки **противодного человека**

- Буллер/буллеры **целенаправленно** «доводят» избранного ими человека

Пример:

Между тем Маша, Рома и их друзья начинают использовать любую возможность для того, чтобы подразнить Юлю или поиздеваться над ней. Перед физкультурой они выбрасывают спортивную сумку Юли в мусорку, в другой раз склеивают друг с другом ее обувь, в третий – прячут ее учебники и т.д.

Возможности выхода:

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

6. Нарастающая неуверенность жертвы

(Собственно фаза буллинга)

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

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

Пример:

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

Возможности выхода:

• Жертва рассказывает кому-то из доверительных взрослых о том, что происходит.

• Этот взрослый рассказывает в школе о том, что происходит. В школе серьезно относятся к проблеме буллинга и организуют необходимые мероприятия для

противостоянии буллингу. Например, психолог применяет методику «Без обвинений»).

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

7. Изоляция жертвы

(Пиковая фаза буллинга)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

- Учитель дает понять буллерам, что они должны прекратить все формы притеснения и исключения Лизы из общения – как активные, так и пассивные!
- Жертву оставляют в покое, и она может спокойно заниматься на уроках.
- Для групповых занятий в классе учитель сам организует группы и следит за их работой.

8. Длительный стресс (со стороны жертвы)

(Фаза мнимой резистентности к буллингу)

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

Пример:

У Юли начинаются приступы повышенной потливости, когда она замечает,

что ее опять обсуждают за спиной, или что никто не хочет быть с ней на переменах. Теперь к травле присоединяются и остальные одноклассники: «Убери с лица мировую скорбь! На тебя невозможно смотреть без слез!», «Эта профессорша думает, что мы не достойны ее общества!». Юля считает, что ребята ведут себя по-детски и старается не реагировать на подобные высказывания. Но внутренне они больно ранят ее.

Возможности выхода:

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

9. Исключение жертвы из сообщества

(Продвинутая фаза буллинга)

- Буллеры преследуют теперь только одну цель: **они хотят, чтобы жертва покинула их класс.**
- У буллеров теперь нет недостатка в аргументах, почему оправдано «ультимативное исключение» жертвы из класса.

Пример:

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

Возможности выхода:

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

10. Болезнь жертвы

(Продвинутая фаза буллинга)

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

Пример:

Юля все чаще просыпается с сильной головной болью, иногда она даже возвращается домой, не дойдя до школы, - так плохо она себя чувствует. Мама идет вместе с девочкой к врачу, который выписывает ей обезболивающие препараты. Он полагает, что симптомы могут быть связаны с половым созреванием, и что они скоро пройдут.

Родители Юли замечают, однако, что в выходные или на каникулах дочь не жалуется на головную боль или повышенную усталость. Они говорят с ней об этом. Наконец-то Юля рассказывает им о том, как сильно она страдает в классе, и что она чувствует себя «изгоем» во всей школе. Семейному врачу Юля рассказывает, что часто просыпается среди ночи от кошмаров и иногда ей приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.

Возможности выхода:

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

Алгоритм действия при обнаружении случая буллинга.

1. Если вы оказались первым человеком, которому ребенок рассказал о травле, постарайтесь сохранить эмоциональное спокойствие, внимательно выслушайте его рассказ, заверьте его в том, что сделаете все возможное по обеспечению его безопасности и решению проблемы.

2. При проведении беседы с пострадавшим ребенком попробуйте выяснить следующую информацию о факте буллинга: факты насилия в отношении обучающегося со стороны сверстников, старшеклассников; характер, продолжительность, регулярность и тяжесть жестокого обращения по отношению к ребенку; отношение ребенка и его ближайшего окружения к происходящему; - обращался ли ребенок за помощью к родителям, иным близким людям по факту жестокого обращения, какая поддержка была оказана; актуальное эмоциональное и физическое состояние ребенка; считает ли ребенок, что его жизни и здоровью угрожает непосредственная опасность.

3. Сообщите о факте буллинга администрации школы и школьному медиатору. Вместе с ними выясните причины происходящего и обсудите меры по устранению проблемы.

4. Если ребенок испытывает сильный страх, успокойте его и заверьте, что сделаете все необходимое по обеспечению его безопасности в школе. Скажите ребенку, что обидчики обязательно будут наказаны (по закону такие действия преследуются, и если они их не прекратят, то им придется отвечать).

5. Посоветуйте ребенку не реагировать эмоционально на провокации обидчиков, вести себя спокойно, при возможности использовать свое чувство юмора, чтобы разрядить обстановку. Обидчику всегда интересно и приятно наблюдать за страданиями жертвы (ее криками, плачем, злостью) в ответ на его слова и действия. И в будущем это хорошая мишень для его постоянных нападок. Если его жертва ведет себя спокойно, не отвечает в ответ тем же, ее не цепляют оскорбления, то, вероятнее всего, обидчику станет неинтересно, и он отстанет.

6. Объясните ребенку, как важно учиться отстаивать свою точку зрения, уверенно выражать свое мнение, аргументированно доказывать свою правоту, это поможет быстро и легко дать словесный отпор обидчику. Человек, рядом с которым обидчик может показаться глупым в глазах других и будет не в состоянии поддержать дискуссию в силу

своей некомпетентности, - не вариант для определения его на роль жертвы. Он просто побоится с ним связываться, дабы не упасть «в грязь лицом» перед зрителями.

7. Проследите, чтобы досуг этого ребенка был организован по максимуму (посещение занятий по интересам, различных студий, секций, кружков, погружение в различные виды творчества), это переключит его внимание на позитив.

8. Объясните ребенку, что чаще всего преследованиям обидчиков подвергаются пугливые, чувствительные, тревожные, не уверенные в себе, с низким самоуважением, замкнутые, застенчивые и, главное, умалчивающие об издевательствах, дети. Поэтому нужно показать преследователям, что ребенок их не боится, говорит об этом открыто, при этом участвует во всех классных и внеклассных делах, чтобы они увидели, какой он на самом деле успешный и уверенный в себе человек.

9. Поговорите с обидчиками и поясните им всю серьезность ответственности, которую они могут понести за свои действия.

10. Сопровождайте всесторонне ребенка, пока проблема не будет решена. Существуют многочисленные технологии сопровождения ребенка. Министерство просвещения России рекомендовало ряд из них для использования в современной школьной практике.

Технологии профилактики ситуации буллинга.

Буллинг в классе разрушает образовательный процесс. Негативные эмоции в связанные со школой и пребыванием в ней, проблемы с дисциплиной в классе, чувство собственной несостоятельности и бессилия – все это лишь часть проблем связанных с травлей и насилием в классе. Не стоит говорить о самом трагичном последствии травли ученика – суицидальной попытке. Не допустить возникновения ситуаций буллинга, выявить их, минимизировать их негативные последствия – важнейшая задача стоящая перед классным руководителем. Добиться этого можно только одним путем – создать в классе атмосферу абсолютной нетерпимости к любым проявлениям насилия и травли. Для этого потребуются спокойствие, много терпения, твердое убежденность и решимость: «Вместе мы справимся! Мы этого не потерпим! Это должно прекратиться!», необходимо чтобы классные руководители побуждали ребят к совместной работе над созданием комфортной и открытой атмосферы в классе. Способность классного руководителя стать личным примером для своих учеников может внести существенный вклад в эффективность

работы по профилактике и борьбе с буллингом.

Целесообразно создать некий свод правил поведения в классе в отношении ситуаций буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним, сделать это надо совместно с детьми,.

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.

«Книга жалоб и предложений»

Хорошую службу в случае острогобуллинга 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 важно 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.

«Дневник буллинга»

Буллер боится гласности. Но поделиться своей проблемой могут не все – жертвы буллинга, как правило, молчаливы. «Дневник буллинга» один из эффективных способов снять тяжесть нагрузки с жертвы, возможность «делиться» своей проблемой тем самым частично сняв эмоциональное напряжение.

В дневнике следует фиксировать каждый факт издевательств, не забывая точно указывать место, время и свидетелей. Этот «протокол» сам по себе кажется бесполезным, но, в дальнейшем дневник может помочь восстановить картину развития буллинга, проанализировать, сделать правильные выводы и помочь эффективным действием в борьбе с Буллером.

Примерные вопросы для «Дневника буллинга»:

1. Что произошло?
2. Когда это произошло?
3. О чем шла речь?
4. Почему произошел конфликт?
5. Кто и как себя вел?
6. Кто и что сказал?
7. Были ли какие-то особые обстоятельства?
8. Как я себя при этом чувствовал?
9. Как я себя вел?
10. Мог бы я вести себя как-то иначе?
11. Был ли кто-то, кто мне помог, меня поддержал?
12. Есть ли свидетели или доказательства?
13. Был ли кто-то, кто не помог?

«Link-crew» (Команда связей)

Эта система существует в североамериканской педагогике (США и Канаде) и придумана Джоном Дьюи, выдающимся педагогом и философом. По своей организации она очень похожа на практически забытую нашей педагогикой пионерскую методику шефства.

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с

лидерскими чертами учеников школы. Их отбирают и специально готовят (для этого им приходится на неделю раньше вернуться с летних каникул, но никто не жалуется – это большая честь, попасть в Команду, обычно конкурс желающих – пять человек на место). Для чего готовят? Стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9). И всем новеньким. Например, одиннадцатиклассница курирует пятерых девятиклассников. А десятиклассник присматривает за тремя новенькими из восьмого класса. Семиклассники шефствуют над пятиклассниками. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем. Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах. И о возможной травле они узнают первыми. В школах, где есть шефство, затяжной травле практически не бывает.

Курирует «Команду связей» школьный психолог. Или просто самый обаятельный педагог в школе, какой бы предмет он еще ни вел. Один час в неделю все члены Команды проводят за занятиями, темы которых: Как правильно слушать, когда мало времени? Как познакомить ребят? Как помочь разрешить конфликты? Что делать, если столкнулся с травлей? И т.д.

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

«Совет отцов»

Этот метод применяют в Казахстане. Случаи травли рассматривает Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек. В каждой школе можно найти ответственного и ратующего за справедливость папу, сотрудника органов внутренних дел, прокуратуры, или юриста, или руководителя, или военного. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера. Как правило, первый же прецедент останавливает травлю в школе. К таким вопросам привлекают и руководителей местного самоуправления, акимов.

Сами того не зная, казахские коллеги заново открыли Метод Фарста (см. ниже).

«No-Blame-Approach» (Безобвинений)

Эта методика так эффективна, что заслужила отдельной статьи в «Азбуке буллинга» (См. «No-Blame-Approach»).

Метод Фарста (DieFarsta-Methode)

Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрема (KarlLjungstrom) была разработана и успешно применялась данная методика. По мнению К.Льюнгстрема в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти – шести человек, взрослых педагогов, которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга. Это так называемая скрытая методика. Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку в случае сопротивления буллера.

Для работы с этой методикой, во избежание неудач, **нужна подготовка!** Найдите коллег, которые будут вам помогать! Разговор лучше вести вдвоем или втроем.

Первый шаг:

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

1. Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).
2. Осторожно расспросить жертву.
3. Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.
4. Собрать точные данные о происходящем

Вы должны четко знать:

- Кто, где, когда и что делал?
- Как часто это происходило?
- Кто еще присутствовал при этом?
- Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.
- Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.
- Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей.

Второй шаг:

- Обеспечьте себе поддержку.
- Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?

- Спланируйте время (вам нужно два часа).
- Найдите помещение.
- Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.
- Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

Третий шаг:

- По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.
- Положите перед собой лист опросника (текст см. ниже)и, ориентируясь на него, начните разговор.
- Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!
- Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!
- Постарайтесь сделать агрессора вашим партнером в борьбе против буллинга.
- Будьте готовы к тому, что он будет применять различные стратегии, чтобы оправдать себя!
- Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Четвертый шаг:

- Порадуйтесь в случае удачи и поделитесь с коллегами возможностями этого метода!
- Поблагодарите всех участвовавших коллег за их сотрудничество и помощь.

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали.

Составлено по материалам О. Hagedorn и. AG: Von Fall zu Fall, BIL Berlin, 2000, S. 98 f.

Источник: Bettina Schubert: Verlässliches Miteinander, BIL 2000, S. 17 ff

Опросник к методу Фарста

Приложение к третьему шагу «метода Фарста».

Имя опрашиваемого: _____ Класс: _____

Дата: _____

Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить?

(Подождите ответа и не дайте себя одурачить.)

_____ (имя жертвы) _____ попал в очень неприятную ситуацию. Тебе что-то известно об этом?

(Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.)

Переходите к следующей странице опросника.

Теперь настало время конфронтации:

Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты ... (дата, время) сделал следующее:

1. _____
2. _____
3. _____

(Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)

Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – **БУЛЛИНГ!**

Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека!

В нашей школе это недопустимо!

Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против
(имяжертвы)?

(Апеллировать к его ответственности, добиться уступки и закрепить результат).

Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом?

(Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве партнера в борьбе против буллинга.)

На протяжении _____ мы будем наблюдать за тобой.
(указать промежуток времени)

После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа.

Ты согласен?

Сложность этого метода в том, что буллеры прибегают к Стратегиям оправдания

Вы должны быть готовыми к тому, что в ходе беседы, скорее всего, столкнетесь со **стратегиями оправдания**, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного.

- **Стремление заглушить или смягчить чувство вины:**

Другие тоже это делали! Но я ведь только...!

- **Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы:**

Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?

- **Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий:**

Но он же иностранец (инвалид, «голубой», националист, еврей, гасторбайтер и т.д.).

- **Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести):**

Нам самим не хватает денег и работы (а тут еще эти иностранцы)! Все мои знакомые пашут (а они побираются)!

- **Привлечение более высоких инстанций:**

Он оскорбил мою мать/семью/религию!

Выслушав подобные «аргументы», вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все это: то, что ты делаешь, является преднамеренным нападением на душевное здоровье (имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи, ни сейчас, ни в будущем!»

Метод «Ступенчатое колесо»

Метод «Ступенчатого колеса» («Staffelrad») с успехом применяется при работе с насилием в группах. Автор (В.Таглибер) использовал модифицированную версию этого метода, предложив ее как средство для борьбы с буллингом. Описание метода в оригинале см.: Эд Ватцке «Эквилибристский танец между мирами», Бонн 1997, стр. 62 и далее (Ed.Watzke: EquilibristischerTanzzwischenWelten, Bonn 1997, S. 62 ff)

Метод «Ступенчатого колеса» является очень затратным, но и очень эффективным. Перед проведением беседы исполнителей буллинга изолируют друг от друга. Это означает, что Вы, как учитель, должны хорошо подготовиться.

Если Вы заметили случай буллинга, то, как в методе Фарста, Вам нужно провести тщательный сбор данных, пока Вы не будете абсолютно уверены в том, кто является исполнителями буллинга, и не будете точно знать, что именно они делают (сделали). Если Вам нужно иметь дело, например, с тремя основными буллерами, Вы можете поступить следующим образом:

Договоритесь с тремя Вашими коллегами, что в течение того времени, когда Вы будете беседовать с одним из буллеров, они возьмут под свой контроль остальных двух и будут наблюдать за ними.

В то время, когда Вы разговариваете с одним буллером, остальные два не должны общаться друг с другом. Таким образом, Вы вызываете всех троих из класса и изолируете их друг от друга. После этого Вы приглашаете первого на беседу.

Лучше всего проводить беседу, беря за основу опросник метода Фарста. Нужно быть готовым к попыткам ребят «увильнуть» от основной темы и найти себе оправдания, но Вы должны проявлять твердость! Исполнители должны понять, что для буллинга нет никаких причин и оправданий, и что Вы не собираетесь давать никаких поблажек. Часто участники буллинга не знают, кто был основным зачинщиком (кто первый начал), и когда именно все началось. Это просто было и продолжается до сих пор!

Добейтесь от первого исполнителя согласия на то, чтобы он немедленно прекратил буллинг! Потребуйте от него зримых изменений поведения и начала его собственных активных действий по противостоянию буллингу! Если его согласие выглядит для Вас убедительным, пригласите бывшую жертву и проведите беседу в духе примирения. Скажите бывшему исполнителю примерно следующее: *«Теперь ты можешь извиниться и рассказать о том, как ты собираешься вести себя впредь!»*

После этого данный буллер возвращается и попадает под наблюдение и попечительство Ваших коллег, а Вы проводите аналогичную процедуру с двумя оставшимися участниками. Если Вы сочтете необходимым, то в заключение можно собрать всех буллеров для проведения общей беседы, поблагодарить их за сотрудничество, сообщить, что они будут находиться под контролем и выразить уверенность в том, что достигнутые договоренности будут выполняться.

Трудной фазой является возвращение участников в класс (их реинтеграция). Эту операцию нужно провести очень бережно и, по возможности, тщательно спланировать.

Понятно, что все в классе понимают, для чего были вызваны три основных заводилы буллинга, и теперь все напряженно ждут их возвращения. Поэтому так важно теперь осторожно вернуть провинившихся в сообщество ребят. Подумайте и решите самостоятельно, как лучше поговорить с классом.

Такие беседы чаще всего не проходят гладко, однако, как правило, ведут к примирению. Почти всегда ребята упрекают жертву в том, что она могла бы самостоятельно разобраться с происходящим, не привлекая учителей. Объясните ребятам, как функционирует буллинг, расскажите также, что мнение о возможности для жертвы справиться с буллингом самостоятельно является мифом. Будьте тверды и последовательны!

Теперь открыто начинайте вести наблюдение за поведением участников, отмечая факты просоциального поведения и выражая за них похвалу. Хорошо, если при случае Вам удастся обсудить с классом, что такое буллинг. Особенно следует остановиться на роли пособников (наблюдателей).

Метод «Правила школы»

Когда родители приводят в школу своего ребенка (в первый класс или в девятый), они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8. Там самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и ... буллинга. Позиция заявляется четко – буллинг недопустим. Санкции – такие-то.

Внизу листка – место для подписи родителей.

Способы продуктивного разрешения конфликта

В зависимости от результатов решения конфликтных ситуаций, их можно обозначить как *деструктивные* или *конструктивные*. Итогом *деструктивного* столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.

Конструктивным является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.

Наиболее эффективных методов разрешения конфликтных ситуаций

конструктивным способом является *Служба школьной медиации (школьная служба примирения - ШПС)* - эта служба, созданная в образовательной организации и состоящая из работников образовательной организации, учащихся и их родителей, прошедших необходимую подготовку и обучение основам метода школьной медиации и медиативного подхода.

Основными принципами школьной службы примирения являются:

- добровольность участия сторон;
- информированность сторон;
- нейтральность медиатора;
- конфиденциальность процесса медиации;
- ответственность сторон и медиатора.

Основные этапы организации службы школьной медиации в образовательной организации:

1. Обучение руководителя службы и ее будущих специалистов.
2. Разработка согласований по формированию службы школьной медиации в образовательной организации.
3. Организация взаимодействия службы школьной медиации со всеми структурными подразделениями образовательной организации, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, органами и организациями системы профилактики безнадзорности и правонарушений, опеки и попечительства, дополнительного образования.
4. Апробация практической работы службы школьной медиации по вопросам предупреждения и разрешения конфликтов, а также первичная оценка эффективности деятельности службы школьной медиации.
5. Обучение методу школьной медиации обучающихся и подготовка "групп равных".

Наличие в общеобразовательном учреждении школьной службы примирения имеет много плюсов и даёт возможность:

- снизить количество конфликтных ситуаций между учащимися;
- уменьшить количество правонарушений;
- оздоровит психологическую обстановку в образовательном учреждении;
- даёт возможность передать ответственность за решение конфликта самим участникам конфликта;
- обеспечит открытость решения спорных вопросов.

Литература

1. Аудмайер К. Все на одного: как защитить ребенка от травли в школе - М.: Альпина Паблишер, 2016. – 146 с.
2. Берковиц Л. Агрессия : причины, последствия и контроль : лучший в мире учебник по психологии агрессии. – Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 510 с.
3. Буллинг в образовательной среде и его профилактика : коллективная монография / Нагорнова Анна Юрьевна, Юрова Мария Сергеевна, Федосова Яна Николаевна [и др.]; ответственный редактор А. Ю. Нагорнова. - Ульяновск: Зebra, 2021. - 122 с.
4. Бэрон Р., Ричардсон, Д. Агрессия. – Спб.: Питер, 2014. –112 с.
5. Колорозо Б. Травля [Текст] : как искоренить насилие и создать общество, где будет больше доброты. - Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, сор. 2018. - 349, с.
6. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство/под общей редакцией Л.М. Карнозовой Издание второе, доработанное. – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 306 с.
7. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды?: пособие для родителей. – М.: Русское слово, 2020. – 44 с.
8. Моторина С.В. Травля: со взрослыми согласовано : 40 реальных историй школьной травли. – М.: Эксмо, 2021. - 316 с.
9. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. 264 с.
10. Собкин В.С., Смылова М.М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. 2014. № 2. С.71-86.
11. Ткач Е.Б. Буллинг в подростковой среде: психолого-педагогические аспекты безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. Н. Ткач, Р. С. Ткач ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тихоокеанский государственный университет". - 2-е изд., испр. и доп. - Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2021. - 121 с.
12. Школьный климат: концепция и инструмент измерения / Д. А. Александров, В. А. Иванюшина, Д. К. Ходоренко, К. А. Тенишева; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Лаборатория социологии образования и науки НИУ ВШЭ — Санкт-Петербург. — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2018. — 103 с.

Буллинг – это преступление и должно наказываться так же, как и любое другое преступление

Телефон полиции – 02.

Прокуратура Калужской области

Адрес: 248600, г. Калуга, ул. Кутузова 2а;

Дежурный прокурор: 8(4842) 57-49-81

Моб. тел.: 8-910-520-31-09

Тел./факс 8(4842) 57-93-35

Если ребенок испытывает проблемы, в силу того, что стал жертвой травли и притеснения, психологоическую помощь он может получить

КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Центр воспитательного и психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности

8(4842) 22-61-52

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

8 - 800 - 2000 – 122