

Методические рекомендации по профилактике буллинга в образовательной организации

Школьная травля – это не единичные конфликты между равными по силе и статусу детьми, а **отражение негативной групповой динамики и деструктивной атмосферы в коллективе**. В ситуации буллинга всегда присутствует четкое распределение ролей: есть жертва, агрессор, а также наблюдатели, которые не участвуют в издевательствах, но и не поддерживают пострадавшего. Агрессоров всегда несколько – в ситуации травли против жертвы группа детей.

Напоминаем, что дети редко рассказывают взрослым о травле. С детства они усваивают, что ябедничать нельзя, и боятся вместо помощи получить резкое осуждение и отвержение. Также у жертвы травли падает самооценка. Они чувствуют, что не имеют права получить помощь. У жертв страдает самоуважение – они не верят, что к их словам отнесутся серьезно и боятся насмешек.

Травля становится заметна взрослым, только когда переходит в физическое насилие. Последствия буллинга могут приобрести разрушительный характер: самоубийство жертвы, аффективное нападение на агрессора, сулшутинг.

Задача педагогов, школьной администрации и родителей – контролировать психологическую атмосферу в классах, отслеживать маркеры травли и своевременно реагировать на них.

Прекратить травлю может только взрослый.

Жертвы травли испытывают сильный эмоциональный стресс, который отражается на учебе. Жертва травли часто пропускает, прогуливает занятия или опаздывает на них. Также ребенку сложно сосредоточиться на учебе, во время урока он ведет себя скованно, боязливо, никогда не тянет руку и отказывается выходить к доске.

Агрессоры портят, разбрасывают или прячут школьные принадлежности жертвы, например, учебники, тетради или личные вещи. Когда ребенок отвечает, то другие ученики смеются, шумят, передразнивают и комментируют его слова.

Жертва не может попросить о помощи: одноклассники отказываются одолжить ей линейку или поделиться учебником, молчат в ответ на обращение. С ней отказываются сидеть за одной партой, не хотят принимать в групповые игры. Жертвы травли нет в общих чатах класса, о ней распускают слухи и сплетни. В ситуациях кибербуллинга жертву исподтишка фотографируют, чтобы после сделать унизительный коллаж.

У жертвы травли резко меняется настроение. Она выглядит вялой, испуганной. Ребенок может глупо улыбаться в ответ на агрессию, стараться отшутиться или убежать. Также он больше

общается с учителями. Жертва травли боится резких движений, одноклассников, она – постоянный объект шуток, юмора. К концу учебного дня она выглядит неопрятно.

Какие признаки травли можно заметить в классе на уроке (чек – лист для педагога)

Если ученик стал объектом регулярного негативного внимания одноклассников, то в отношении него верно три и более признаков:

- Ни с кем из класса не имеет приятельских или дружеских отношений
- Если учитель к нему никого не подсадит, сидит за партой один. Если учитель говорит кому-то сесть с ним, одноклассники выражают недовольство и пытаются отказаться
- С ним не хотят и отказываются сотрудничать в выполнении учебного задания
- Его ошибки в ответе или плохие отметки одноклассники высмеивают, не проявляют к нему сочувствие и не помогают
- К высказанному им на уроке мнению никто не присоединяется
- Когда этот ученик отвечает или говорит свое мнение, одноклассники демонстрируют недовольство, несогласие, неприязнь независимо от содержания его ответа и мнения
- Его называют по фамилии или унижительному прозвищу
- За ним наблюдают, чтобы осуждать или высмеять
- Если ему сделали замечание или накричали, хотя бы один или два одноклассника одобряют это («правильно», «так ей и надо», «он вобще тупой»)
- Если кто-то из учителей или ученик из другого класса сказал о достоинствах этого ученика, одноклассники высказываются об этих достоинствах как о недостатках (не «скромный», а «забитый», не «умный», а «ботан»)
- Если этот ученик что-то меняет в своей внешности или поведении, одноклассники комментируют эти изменения как негативные («типа борзый стал», «типа модный стал»)
- Ему никогда не подсказывают, не дают списать
- С ним добровольно не делятся листочком, запасной ручкой (только под давлением учителя и то пытаются отказать)
- В любой ситуации к нему проявляют больше агрессии и недовольства, чем к другим ученикам класса

Жертв изолируют от основного коллектива. У них нет друзей, они стараются держаться поближе к учителям на переменах и в столовой, избегают сверстников, старшеклассников.

Какие признаки травли можно заметить в классе на перемене (чек – лист для педагога)

- Его намеренно толкают, бьют или замахиваются, плюют, дергают за волосы, проявляют любые другие формы агрессии
- Его вещи намеренно портят: рвут, ломают, пачкают, разбрасывают, прячут
- Одноклассники открыто говорят о нем плохое: обсуждают его мнимые или реальные недостатки, высмеивают его действия и слова, обзывают
- Ему угрожают, обращаясь прямо к нему или разговаривая между собой. Говорят о желании навредить ему, сделать что-то плохое («так бы и взрезал», «я ей настучу по башке», «в карманы насую туалетной бумаги»)
- Несколько одноклассников объединяются, чтобы нанести какой-то вред ему (побить, угрожать, испортить вещи)
- На переменах он избегает общения с одноклассниками, старается уходить из кабинета, чтобы не быть с одноклассниками
- Он постоянно отказывается от участия во внеклассных делах и пытается скорее покинуть школу
- Одноклассники обсуждают этого ученика в сети, обмениваются сообщениями о нем с негативом в его адрес, рассылают и показывают друг другу фотографии, выставляющие его в унижительном виде, фотошопят к его фото оскорбительные детали или надписи
- Он жалуется учителю, что его бьют, угрожают, обзывают, ненавидят, причиняют ему зло
- Ни в каких ситуациях он не обращается ни к кому из одноклассников за помощью или поддержкой
- В школе у него постоянно сниженное настроение, он тревожен, испуган, разозлен, горюет

Памятка для педагога . Признаки кризисного состояния ребенка

Каждый отдельный признак кризисного состояния – повод для внимательного наблюдения за ребенком

- Резкая и быстрая перемена настроения
- Беспричинные страхи, повышенная тревога и нервозность, нетипичные вспышки раздражительности
- Небрежный и неопрятный внешний вид, равнодушие к одежде и гигиене
- Усталый внешний вид, постоянная сонливость
- Нарушения аппетита, изменение пищевых привычек

- Жалобы на плохой сон, головные боли, боли в животе, частые простуды.
Ночные кошмары
- Скованность, недостаток спонтанности и игрового поведения
- Чрезмерная бдительность, пугливость, выраженный испуг при резких звуках
- Чрезмерно настороженное отношение ко всему новому и незнакомому
- Повышенная агрессивность, враждебность, обидчивость
- Аутоагрессия: порезы, ожоги, выдавливание акне,ковыряние ран
- Выраженное чувство безнадежности, мир окрашен в темные тона, отсутствие планов на будущее
- Излишне рискованное, вызывающее поведение, провокация других на избиение и сексуальное домогательство
- Отказ от социальной активности, групповой деятельности, выраженное стремление к одиночеству и изоляции от друзей и близких
- Снижение успеваемости, трудности с концентрацией внимания, снижение качества работы на уроках
- Склонность к аддиктивному или деструктивному поведению, издевательство над животными
- Депрессивные и суицидальные мысли и настроения

Памятка для педагога. Маркеры риска экстремистского поведения у ученика

- **Поведенческие маркеры**

Интерес к оружию, его изготовлению и покупке.

Внезапные выходки, не похожие на предыдущее поведение.

- **Личностные маркеры**

Не умеет постоять за себя, обидчив, озлоблен. Внешне «мямля», но помнит все обиды и хочет жестоко мстить даже за мелочи. Оправдывает насилие.

Прямо говорит, что хочет устроить бойню и всех перестрелять.

- **Внешние маркеры**

Носит одежду с надписями «гнев», «ненависть», «death», «wrath», «KMFDM», «Son of a Gun». Подражает другим скулшутерам.

- **Речевые маркеры**

Использует слова: «массшутинг», «бойня», «биомусор», «нелюди». Говорит о желании «выпилиться», «заявить о себе» или «взять огнестрел». Заявляет, что «всех всегда ненавидел».

- **Медиамаркеры**

Подписан на группы о скулшутинге и скулшутерах. Публикует и репостит на своей странице портреты, цитаты, музыку скулшутеров. Собирает и воспроизводит в Сети или в творчестве информацию о скулшутинге, скулшутерах. Вступает в группы, посвященные случаям расширенного суицида и нападений на школы.

Задача взрослых участников образовательных отношений – защищать детей от насилия, создавать для них комфортную и безопасную атмосферу. Чем раньше травлю заметят взрослые, чем раньше они остановят агрессию, тем меньший травматический опыт получат все ученики.

От последствий травли страдают не только сами жертвы, но и свидетели, и инициаторы, которые получают положительный опыт агрессии и могут закрепить ее как стиль поведения во взрослой жизни. редотвратить травлю эффективнее, чем бороться с ее последствиями.

Анкета для учителя

Есть ли у вас в классе травля?

Внимательно прочитайте утверждения. Оцените, насколько часто Вы встречаетесь с подобными явлениями в своем классе.

Вы замечаете, что в классе:	Часто	Иногда	Никогда
1. Большинство ребят чувствуют, что НЕ могут свободно выражать свое мнение	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Происходят серьезные споры, конфликты, вплоть до драк	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Если Вы выйдете во время урока, то вернувшись, застанете конфликт, драку, и Вам придется потратить много времени на восстановление дисциплины	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Присутствует напряженность в отношениях педагогов и учеников	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. В классе жесткая иерархия: среди учеников есть «звезды» и «аутсайдеры», причем переход из одной группы в другую невозможен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. У большинства учеников отсутствует толерантность к различиям, принято считать «хорошими» только одних, а всех, кто отличается от группы по национальности, внешнему виду, успеваемости, материальному положению и другим признакам, – «плохими»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Есть один или несколько лидеров, которых все не столько уважают, сколько боятся	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Есть один или несколько «аутсайдеров», которых все презирают, унижают	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Есть несколько группировок детей, которые враждебно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Одни дети сильно завидуют успехам одноклассников и открыто проявляют недовольство	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Есть несколько детей, которые постоянно обзывают, задирают остальных, причем одних и тех же ребят	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Есть один-два ребенка, с которыми все дети отказываются сидеть за одной партой, не берут в свою команду в играх, соревнованиях	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Есть один-два ребенка, которые приходят в школу опрятными, а к концу дня у них испачкана, порвана одежда, поломаны школьные принадлежности	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Есть один-два ребенка с сильно заниженной самооценкой, которые отказываются выступать перед классом, опасаясь смеха, негативных комментариев одноклассников	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Есть один-два ребенка, пропускающие все внешкольные мероприятия без уважительных причин и объяснений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Есть дети, у которых совсем нет друзей, на переменах они стараются держаться поближе к взрослым, учителям, лишней раз не выходят из класса на перемене	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Есть дети, которых все остальные одноклассники называют исключительно обидным прозвищем, кличкой	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Есть дети, о которых другие одноклассники распускают унижительные слухи, сплетни	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Есть дети, которых все время бьют, толкают, пинают, и к которым применяют другое физическое насилие	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Есть дети, которые все время болеют и пропускают школу, а когда приходят, выглядят замкнутыми, испуганными, ни с кем не общаются	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Каждый ответ «никогда» – это 0 баллов; «иногда» – 1 балл, а «часто» – 2 балла. Сложите баллы.

Если результат от 0 до 9 баллов, то риск травли в этом классе низкий. В классе этого учителя царит доброжелательная атмосфера, а ученики чувствуют себя в безопасности. Конфликты возникают, но решаются быстро, они не оставляют негативных последствий.

Если результат от 10 до 20 баллов, то риск травли средний. Педагогу необходимо понаблюдать за тем, как складываются взаимоотношения в классе. Необходимо провести в классе мероприятия по сплочению коллектива и профилактике насилия, а так же дополнительную диагностику социометрических статусов учеников, чтобы выявить потенциальных жертв травли.

Классы, которые набрали **от 21 до 32 баллов,** в группе риска. Риск травли в этом коллективе высок. Необходимы антибуллинговые мероприятия: тренинги, обучающие лекции, семинары. В планах - занятия по эмоциональному интеллекту для учеников этих классов.

Требуется немедленное вмешательство в жизнь классов, которые набрали **от 33 до 40 баллов.** В них уже присутствует травля. Оградите жертву от насилия, введите правила поведения в классе, которые осуждают травлю. Необходимо проведение тренингов и занятий на сплоченность, развитие толерантности и эмпатии.

Жертвы травли страдают от физической агрессии и от психологической травмы. Когда ребенка отвергает группа ребят, он не понимает, почему это случилось именно с ним, и начинает считать себя хуже других. Он думает, что заслуживает подобное обращение, и ждет его. У жертвы травли падает самооценка, она начинает избегать людей. Она чувствует себя беспомощной и считает, что не может ничего изменить.

На родительских собраниях расскажите родителям, как травля может повлиять на здоровье ребенка. Он может начать чаще болеть и пропускать школу. Ребенок в ситуации травли быстро устает, легко отвлекается и может уснуть во время урока. У него появляются синяки и царапины, причины которых он объяснять отказывается.

Смотрите памятку, как научить ребенка быть устойчивым к травле.

Памятка для родителей

Как помочь ребенку стать устойчивым к травле

- Поддерживайте доверительные отношения
Интересуйтесь жизнью ребенка. Делитесь с ним своими переживаниями. Будьте внимательны его к чувствам – спросите: «Как прошел твой день?», «Чему ты научился сегодня?», «Что интересного ты увидел?» Позволяйте ему высказывать свое мнение на семейном совете.

- Развивайте критическое мышление

Рассуждайте с ребенком о причинах событий, которые происходят в его жизни и мире. Учите его анализировать свои чувства. Поощряйте его, если ребенок сам нашел выход из сложной ситуации. Учите его опираться на свое мнение, отстаивать его с помощью вопросов: «Почему ты так думаешь?», «Что бы ты сделал?»

- Научите нести ответственность за свои поступки

При этом разрешите ребенку ошибаться. Расскажите ему, что важно понять ошибку и исправить ее. Для этого хвалите ребенка за признание и предлагайте ему самому понять, как можно исправить ошибку. После спросите, чему его научила эта ошибка.

- Тренируйте навыки уверенного поведения

Научите ребенка стоять прямо, не сутулиться. Вместе с ним учитесь двигаться свободно, расслабленно, а говорить ясно и твердо. Расскажите ему, как можно дать отпор обидчику: смотреть ему в глаза, назвать, что сейчас сделал агрессор, и попросить больше так не делать. Ребенок может сказать: «Ты назвал меня очкариком? Это прозвучало грубо. Надеюсь, ты не хотел меня обидеть, но постарайся так больше не делать».

- Учите сотрудничеству и эмпатии

Объясните ребенку, что нельзя унижать других людей ради личного успеха. На своем примере покажите ему, что помогать и просить помощи не слабость. Научите его сочувствовать. Для этого спросите его: «Почему твой одноклассник расстроился? Как бы ты мог ему помочь?» или «Как ты думаешь, почему герой фильма смеется?»

Шпаргалка для педагога

Дополнительные рекомендации для беседы с родителями жертвы

- Успокойте родителей

Родители жертв часто бывают шокированы сообщением о том, что ребенок пострадал от травли, поэтому постарайтесь их успокоить и обозначить, что вы на их стороне. Дайте понять родителю, что ребенок не виноват. Не призывайте родителей искать причины травли, при определенных обстоятельствах ее жертвой может стать любой.

- Говорите безоценочно

Перечислите факты травли, избегая оценочных суждений. Например: «Я заметил, что в последнее время с В. никто не хочет сидеть за одной партой,

его часто обзывают и разбрасывают его вещи». Уточните у родителей, жаловался ли ребенок на травлю, замечали ли они изменения в его поведении в последнее время.

- Возьмите ответственность

Обозначьте свое негативное отношение к происходящему. Используйте фразы: «Насилие в школе недопустимо», «Мы не собираемся с этим мириться». Сообщите, что вы берете на себя ответственность по защите ребенка.

Если травля в классе приняла слишком агрессивный характер, порекомендуйте родителям временно оградить ребенка от общения с инициаторами, не водить его в школу, пока не будут приняты действенные меры. Напомните, что самовольная расправа с агрессорами и их родителями не приведет к положительным результатам. Напротив, ответная агрессия только усугубит ситуацию.

- Расскажите, как поддержать ребенка

Посоветуйте родителям встать на сторону ребенка, помочь ему укрепить самооценку и преодолеть чувство неполноценности. Родители должны выражать любовь и принятие ребенка, говорить, что ему не стоит становиться кем-то другим, чтобы нравиться окружающим.

Порекомендуйте родителям потренировать ребенка в демонстрации уверенного поведения. Предложите им научить ребенка новым реакциям на обидные нападки: минимум эмоций, спокойный взгляд в глаза, ответ по принципу «заезженной пластинки». Основная идея в том, что неожиданная реакция жертвы может озадачить и сбить с толку обидчиков, что заставит их отступить.

Проведите не одну, а несколько бесед с родителями. Обсудите перевод ребенка в другой класс или школу в случае, если насилие не прекратится

Влияние травли на агрессора

Агрессоры не выходят победителями из ситуаций травли. Они чувствуют безнаказанность и верят, что все делают правильно. У агрессоров формируется завышенная самооценка. Они не умеют контролировать недовольство, гнев.

Агрессоры – в группе риска обучающихся с асоциальным поведением. Они раньше других детей пробуют алкоголь. Ситуации травли внушают им, что все можно решить силой, и эту установку они переносят во взрослую жизнь.

Шпаргалка для педагога

Дополнительные рекомендации для беседы с родителями агрессора

- Апеллируйте к фактам

Родителям агрессоров сложно смириться с тем, что ребенок стал инициатором травли, поэтому они занимают позицию оборонительного отрицания: «Мой ребенок на это не способен», или защитной агрессии: «Это вы не уследили». Рассказывайте только достоверные факты насильственного поведения. Например: «Я видел, как А. несколько раз сбрасывал с парты вещи С. и обзывал его», или «К. неоднократно жаловался на поведение вашего ребенка, и это подтверждают другие дети».

- Демонстрируйте понимание

Присоединитесь к чувствам родителей агрессора, но обозначьте резко негативное отношение к происходящему. Разделяйте личность ребенка-агрессора и его поступки. Давайте оценку поведению, избегайте навешивания ярлыков – таких, как «хулиган», «злодей», «агрессор», «малолетний преступник». Подчеркните, что ваша задача – помочь ребенку измениться, а не наказать виновного. Сообщите также, что чрезмерно жестокое наказание ребенка дома не решит проблему.

- Расскажите, как помочь ребенку

Разберитесь вместе с родителями в причинах, которые побудили ребенка начать травлю, и подумайте, как можно реализовать потребность более дружелюбными и социальными способами. Составьте план мероприятий, следите за изменениями, позитивно реагируйте на любые попытки ребенка исправиться.

Предложите родителям побудить ребенка извиниться перед жертвой. Обозначьте, что это признак силы, а не слабости, и требуется мужество, чтобы признавать свои ошибки.

Посоветуйте поговорить с ребенком об эмпатии, сопереживании. Предложите представить, что чувствует жертва травли и как бы она хотела, чтобы к ней относились. Также порекомендуйте вместе с ребенком посмотреть фильмы о травле.

Влияние травли на свидетеля

Свидетели не принимают участия в травле. Они остаются в стороне, но не чувствуют себя в безопасности. Они боятся оказаться на месте жертвы. Свидетели думают, что не могут вмешаться и изменить ситуацию в классе, поэтому они постоянно испытывают вину и бессилие.

Свидетели привыкают к насилию и начинают считать его нормой. Так они защищаются от несправедливости, которую наблюдают. У них растет социальная тревожность. Свидетели

травли не считают взрослых авторитетом и гарантом справедливости и безопасности, потому что видят, что ни учитель, ни родители не защищают жертву.

Подводя итог, отметим « группы риска» детей к травле.

Жертвой травли может стать любой ребенок. В группе риска тревожные, робкие, замкнутые, неуверенные в себе дети, а также импульсивные, несдержанные ребята, которых легко вывести из себя.

Наблюдать за детьми из «группы риска»

Поводами для травли часто становятся национальность, цвет кожи, материальное и социальное положение семьи. Также чаще подвергаются травле гендерно-неконформные дети, чье поведение и внешний вид отклоняются от типичных представлений о мальчиках и девочках.

Травля по социально-демографическим характеристикам. Обратите внимание, какие обидные прозвища, клички и обзывательства выкрикивают дети. Например, «черный», «узкоглазый». Также агрессоры могут подчеркивать различия в статусе. Например, «нищоброд» или «дешевка». Также агрессоры могут демонстрировать свой телефон или нарочито громко обсуждать брендовую одежду или отдых на дорогих курортах, чтобы унижить жертву и выразить презрение.

Травля по гендерным характеристикам. В группе риска подобной травли рано сформировавшиеся девочки, сильно опаздывающие в развитии мальчики, а также дети, которые демонстрируют нетрадиционную сексуальную ориентацию. Такая травля сексуализирована. Агрессоры зажимают жертву в углу, дотрагиваются до интимных частей тела, задирают юбку у девочек, стягивают штаны у мальчиков. Также они показывают жертве непристойные жесты, предлагают вступить в интимный контакт, отпускают унижительные комментарии о внешности и сексуальной активности.

Будьте внимательны.