

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

Остановить школьную травлю.

# Миссия ВЫПОЛНИМА



Сборник для педагогов и психологов,  
стремящихся к созданию безопасной и  
комфортной школьной среды

Психологическая служба МБОУ «СОШ №55»  
Абдурахманова Э.М.

# Содержание

Прередиловие

Модель работы школы по предотвращению буллинга

Алгоритм действий в ситуации травли

Рекомендации по разработке комплекса мер по противодействию школьной травле

Диагностика буллинга

Чем травля отличается от обычных конфликтов между детьми в школе

Система ролей в школьной травле

Позиция учителей и устойчивые заблуждения, поддерживающие травлю

Программа занятий с классом, затронутым буллингом

План классного часа «Скажи травле нет!»

Технологическая платформа создания среды для самоактивности учащихся

Краткие рекомендации для проведения анкетирования среди учеников на тему исследования безопасности образовательной среды

Анкета «Исследование безопасности школьной среды» (вариант № 1)

Анкета «Исследование безопасности школьной среды» (вариант № 2)

Пример социометрического опроса для учащихся начальной школы

Пример социометрического опроса для учащихся средней и старшей школы

Анализ класса для планирования работы

Пример карты педагогического наблюдения

Краткий список рекомендованных информационных источников по проблеме школьной травли

## Предисловие

Все материалы, которые предложены вашему вниманию, составляют единую систему работы, направленную на оказание помощи всем участникам образовательного процесса: педагогам, учащимся и их родителям. Профилактика и преодоление школьной травли — комплекс взаимосвязанных действий достаточно широкого спектра. В сборнике мы постарались продемонстрировать общую модель и проиллюстрировать отдельные её компоненты.

Часть материалов представляет описание схемы работы по внедрению системы антибуллинговых мер в учебно-воспитательный процесс, часть материалов — примеры мероприятий и занятий, которые вы можете брать на вооружение, адаптируя под собственные потребности.

Хотим обратить ваше внимание, что концепция работы с травлей базируется на нашем понимании сути этого явления и подкрепляется нашим опытом и опытом зарубежных коллег. Травля — опасный стереотип взаимодействия в группе, имеющий социальную природу. Справиться однократными мерами с травлей невероятно трудно, зачастую невозможно. Индивидуальная точечная работа с пострадавшими агрессором приносит желанные плоды, но ненадолго: принятая в коллективе модель отношений продолжает втягивать в опасный водоворот следующих участников. Искоренить травлю помогают регулярные целенаправленные меры, являющиеся неотъемлемой частью ежедневной воспитательной работы. Только охватывая мероприятиями и детей, и взрослых, мы можем рассчитывать надолго временный положительный эффект.

Педагогам мы отводим главенствующую роль в решении проблемы школьной травли. И этот сборник, мы надеемся, послужит верой и правдой школьным специалистам, стремящимся к созданию безопасной и комфортной школьной среды. Безусловно, изданием сборника наша работа не заканчивается, мы продолжаем оттачивать имеющиеся и искать новые инструменты и технологии, способствующие созданию мирной и интересной школы, поскольку искоренение нездоровых отношений в детской среде требует своевременного засеивания «межличностного поля» позитивными и увлекательными идеями.

## Модель работы школы по предотвращению буллинга

Травля (буллинг) затрагивает различные сферы школьной жизни: угрожает чувству безопасности у школьников и учителей, ухудшает физическое и психологическое здоровье, снижает качество и эффективность деятельности, деформирует культуру школьной жизни в целом. Школьная травля является широко распространённым явлением и в разных своих формах встречается уже в начальных классах. При этом имеет место не только травля среди школьников, но и травля, осуществляемая учителями по отношению к школьникам, и наоборот. Встречается также буллинг среди самих педагогов.

Школьная травля (буллинг) это не единичные конфликты между детьми, а сформировавшиеся отношения в учебном коллективе. В них всегда есть жертва (ребёнок, над которым издеваются); есть группа детей, проявляющих активную агрессию к этому ребёнку (обычно в такой группе есть лидер, вокруг которого объединяются дети); есть свидетели и сочувствующие — дети, которые не участвуют непосредственно в издевательствах, но боятся оказать поддержку жертве, чтобы не оказаться на её месте.

Травля имеет серьезные последствия для всех участников, не только для детей-«жертв», но и для агрессоров, свидетелей, учителей, общей атмосферы в школе и не разрешается простыми мерами, например, ужесточением дисциплины или оказанием помощи детям-жертвам травли.

Буллинг, как правило, выявляется на поздних этапах, когда его последствия приобретают разрушительный характер: особенно жестокие нападения с нанесением серьёзных физических или психологических травм, суицидальное поведение у наиболее страдающих от травли детей. Существенная часть проявлений и атмосферы буллинга до поры до времени оказывается скрытой и эта скрытность поддерживается всеми участниками буллинга.

Травля — болезнь всего детского коллектива, она наносит существенный вред всем, кто в неё вовлечен. Когда в классе травят одного ребёнка, долговременные последствия затрагивают всех участников.

Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребёнка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребёнка. Дети, являющиеся объектами травли, зачастую считают себя заслуживающими такого обращения, они стыдятся рассказывать о своём положении в классе, конкретных надругательствах. На приёмах у психолога выявляется такая информация об издевательствах, о которых не знают ни учителя, ни родители. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение — наиболее частые последствия буллинга. Опыт работы показывает, что дети, которых травят сверстники, чувствуют себя одинокими, поскольку взрослые предпочитают не видеть таких проблем, эта тема, как правило, оказывается закрытой для учителей и родителей. Ребёнок нередко остается один на один с агрессорами и, при попустительстве остальных, переживает страх, унижение, ощущение тупика. Часто в такой субъективно невыносимой для ребёнка ситуации, он начинает задумываться о суициде.

Дети-агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о социальном взаимодействии и существующих различиях между людьми, не осознают грань между безобидной шуткой и насилием, укореняются во мнении, что можно безбоязненно причинять вред другому, если «ты сильнее» и «имеешь на это право».

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страх быть на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к школе. У них постепенно формируется безучастность, невосприимчивость к насилию, происходящему на их глазах, они начинают осуждать ребёнка, подвергающегося травле.

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, разобщённость между детьми, снижение мотивации к учёбе, недоверие к взрослым — это основные последствия травли для детского коллектива.

По данным исследования распространённости буллинга в школах Европы и Северной Америки, проведённого в 2014–2015 году Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), Россия оказалась на третьем месте с показателем 18%, то есть почти каждый 5-й школьник в России регулярно сталкивается с проявлениями травли в свой адрес.

Существенная часть проявлений и атмосферы буллинга до поры до времени оказывается скрытой, и эта скрытность поддерживается всеми его участниками. Буллинг часто провоцируется, особенно в младших классах, и подкрепляется учителями и самой школьной системой.

На сегодняшний день, в большинстве российских школ неразвита системная работа по выявлению травли (в том числе на ранней стадии) и её преодолению. Причиной отсутствия в школах комплексной работы с проблемой травли является перечень взаимосвязанных между собой факторов, а именно:

- ✓ недостаточный уровень информированности педагогов и специалистов о проблеме травли, её признаках, причинах и травматичных последствиях;
- ✓ педагоги и специалисты не владеют способами диагностики наличия травли в школе и приёмами эффективного реагирования на выявленные случаи;
- ✓ в общеобразовательных организациях отсутствуют локальные нормативные акты, регулирующие работу школы в области противодействия буллингу;
- ✓ в школах отсутствует система выявления буллинга и реабилитации детей, задетых буллингом;
- ✓ на уровне педагогического коллектива не сформировано единое мнение, что считать насилием.

**Цель внедрения** в деятельность школы системы противодействия травле - снижение уровня школьного насилия, создание безопасной и комфортной атмосферы в школе, снижение рисков деструктивного, противоправного, аддиктивного и суицидального поведения детей.

**Задачи:**

- ✓ Повышение информированности педагогов по вопросам профилактики, выявления и прерывания буллинга, обеспечение мотивации к внедрению системы противодействия буллингу в школе.
- ✓ Организация процесса внедрения системы выявления травли и работы со случаем в школе и осуществление контроля за этой деятельностью.
- ✓ Обучение педагогов принципам комплексного подхода к проблеме профилактики школьного насилия, методам и технологиям предотвращения детской травли, навыкам выявления и реагирования на факты школьного буллинга.
- ✓ Создание информационных материалов для педагогов, учащихся и родителей по проблеме буллинга.
- ✓ Вовлечение в деятельность по противодействию травле учащихся школы и их родителей.
- ✓ Организация методического сопровождения педагогов, внедряющих антибуллинговые технологии в свою ежедневную практику.

### **Ожидаемый результат внедрения модели:**

В школе создана и поддерживается безопасная и доброжелательная образовательная среда:

- ✓ Учителями совместно с учащимися сформулированы и приняты правила и нормы жизни класса, школы;
- ✓ дети и взрослые принимают активное участие в соблюдении этих норм и правил;
- ✓ конфликты, возникающие в процессе образовательной и внеурочной деятельности, разрешаются конструктивно;
- ✓ дети и взрослые знают, как себя вести в случае нарушения норм и правил, куда обращаться за помощью при возникновении трудностей;
- ✓ педагоги обладают знаниями о способах противодействия травле и применяют их на практике;
- ✓ проводится регулярный мониторинг безопасности школьной среды;
- ✓ по каждому выявленному случаю травли проводится комплексная работа до момента закрытия случая, оказывается своевременная помощь всем ученикам, задетым буллингом;
- ✓ педагоги и родители активно сотрудничают по вопросам, связанным с образовательной и внеурочной деятельностью детей;
- ✓ каждый ребенок вовлечён в жизнь класса, школы в меру своих возможностей;
- ✓ в случае возникновения конфликтных ситуаций дети и родители обращаются за помощью к учителям и иным специалистам школы;
- ✓ в школе принят пакет нормативных документов, регламентирующих деятельность педагогов и школьных специалистов по профилактике и противодействию травле;

Осуществляется контроль в этом направлении.

## **Этапы внедрения системы противодействия травле в работу школы**

### **Первый этап. ПЛАНИРОВАНИЕ**

Обсуждение целей и задач школы в области обеспечения физической и психологической безопасности учащихся. Анализ наработанного опыта школы в данном направлении.

Оценка имеющихся ресурсов (человеческих, временных, методических, материальных), а также состояния имеющейся в школе нормативной базы по обеспечению безопасной и комфортной образовательной среды.

Принятие решения о внедрении системных мер по противодействию травле в деятельности школы. Назначение ответственного за организацию работы в данном направлении.

Обозначение перечня необходимых мероприятий и сроков их исполнения, функций ответственных за организацию антибуллинговой работы в школе; критериев оценки эффективности мероприятий школы по противодействию травле.

### **Задачи:**

- ✓ сформировать чёткое представление об объёмах предстоящей работы по снижению насилия и профилактике буллинга в школе, целях и задачах этой деятельности, важности единого подхода и последовательности действий;
- ✓ определить ресурсы и дефициты школы в данном направлении работы;
- ✓ определить и зафиксировать критерии оценки эффективности принимаемых мер;
- ✓ согласовать инструменты и сроки контроля реализации запланированных мероприятий;
- ✓ обозначить ответственных.

## **Второй этап. ДИАГНОСТИКА**

Организация и проведение сплошных обследований школьников с целью выявления классов, задетых буллингом (с использованием методов анкетирования учащихся, социометрии, педагогического наблюдения и др.), анализ полученных данных и составление отчёта по результатам диагностики в целях выявления буллинга, презентация и обсуждение отчёта по выявлению буллинга на педагогическом совете.

Администрация школы уведомляет педагогический коллектив о принятом решении внедрить в работу школы технологии раннего выявления буллинга и работы со случаем, информирует сотрудников о роли и функциях педагогов в этом процессе.

Задачи:

- ✓ организовать процесс диагностики и выявления классов, задетых буллингом;
- ✓ сфокусировать внимание педагогов на распространенности буллинга в школе и необходимости его своевременного обнаружения;
- ✓ мотивировать педагогов на работу по профилактике буллинга в школе и его преодолению в конкретных классах, где он был выявлен.

## **Третий этап. МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Организация и проведение модульного обучения для педагогического коллектива школы: курсы повышения квалификации, семинары.

Темы обучения:

- ✓ признаки, причины, последствия буллинга;
- ✓ способы выявления буллинга, индикаторы педагогического наблюдения;
- ✓ методы психолого-педагогического реагирования на ситуации буллинга;

- ✓ профилактические программы работы с классом;
- ✓ эмоциональное выгорание педагогов как фактор риска возникновения буллинга в классе, профилактика эмоционального выгорания;
- ✓ критический анализ распространенных неэффективных стратегий работы с буллингами обучение конструктивным методам реагирования педагога на ситуации травли.

#### **Задача:**

- ✓ обучить специалистов педагогического коллектива навыкам наблюдения, раннего выявления ситуаций буллинга и прерывания буллинга (в том числе на начальных стадиях).

Обучение учителей состоит как из теоретической, так и из практической части. Теоретическая часть включает в себя информирование о том, что такое буллинг, как он проявляется, формы буллинга, каковы его последствия, как можно его выявить и предотвратить.

Практическая часть — обращение к личному и профессиональному опыту педагогов, разбор ситуации в их классах, анализ возможного наличия буллинга и способствующих ему условий, поиск различных способов разрешения ситуации на индивидуальном уровне, на уровне класса и на уровне школы. Совместная разработка различных методов вмешательства и профилактики, при этом акцент делается на работе с классом и на групповых процессах.

Перед началом образовательного модуля администрации необходимо проговорить с педагогами цели и задачи обучения, ожидаемые результаты работы школы, обозначить место и роль каждого педагога в этом процессе, чтобы повысить личную заинтересованность участников и предупредить их формальное отношение к процессу обучения.

#### **Четвертый этап. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАПЛАНИРОВАННЫХ МЕР**

Разработка и внедрение в школе локальных нормативных документов, регламентирующих деятельность по выявлению травли и её прерыванию. Утверждение общего алгоритма реагирования на выявленный случай травли с обозначением ответственных за проведение необходимых процедур и действий. Составление и утверждение иных локальных актов, направленных на улучшение системы реагирования сотрудников образовательного учреждения на насильственные формы коммуникаций («Этический кодекс педагога МБОУ СОШ № N» и пр.). Составление иных внутренних документов, направленных на закрепление непринятия учащимися насильственных форма коммуникаций («Положение о шефстве», «Кодекс старшеклассника», «Устав класса» и т. п.). Организация регулярного педагогического наблюдения в школе для своевременного выявления классов, затронутых буллингами организации эффективной помощи в соответствии с принятым алгоритмом. Организация методического и супервизорского сопровождения педагогов, столкнувшихся с буллингом в своих классах. Налаживание способов коммуникации в среде педагогов (интервизия, консилиумы, совещания, консультации) для повышения эффективности принимаемых мер выработки единой стратегии работы с проблемными классами. Разработка педагогами комплексных программ по профилактике буллинга и включение запланированных мероприятий в учебно-



воспитательный процесс на уровне школы и каждого класса в качестве неотъемлемой части.

**Задачи:**

- ✓ регламентировать работу школы, придать работе нормативный характер;
- ✓ организовать своевременное выявление случаев буллинга;
- ✓ проводить работу со случаем в соответствии с утвержденными локальными актами;
- ✓ укрепить профессиональные связи в педагогическом коллективе для формирования четких правил в отношении агрессивного поведения, неприятия травли в любом виде;
- ✓ интегрировать антибуллинговые мероприятия в текущий план по учебно-воспитательной работе школы.

**Пятый этап. МОНИТОРИНГ**

Школой осуществляется наблюдение за классами и учащимися, с которыми ранее проводилась работа, с целью контроля повторного возникновения буллинга.

Проводится оценка эффективности профилактических антибуллинговых мероприятий, регулярная диагностика безопасности школьной среды и оценка риска возникновения буллинга в школе. При негативной динамике специалисты школы проводят анализ причин, корректируют производимые действия и планируют дополнительные мероприятия.

**Задачи:**

- ✓ провести оценку эффективности реализованных в школе мер по противодействию травле;
- ✓ вносить коррективы в концепцию и содержание работы со школой при неудовлетворительных результатах работы с конкретными случаями буллинга.

**Седьмой этап. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В школе на постоянной основе действует система горизонтальной профессиональной поддержки сотрудников (интервизионные группы, малые педсоветы, консилиумы и др.), на которых в установленном порядке рассматриваются выявляемые случаи буллинга, принимаются коллегиальные решения по случаям, проводится оценка эффективности принятых мер, отслеживается общая динамика школы в сфере противодействия травле, реализуются площадки по обмену опытом, проводится работа по профилактике эмоционального выгорания сотрудников.

При возникновении сложных, спорных случаев, требующих дополнительной методической и информационной поддержки, школа имеет необходимые партнёрские ресурсы для привлечения внешнего супервизора или тренера для проведения необходимых мероприятий.

**Задачи:**

- ✓ организовать работу системы горизонтальной профессиональной поддержки сотрудников;
- ✓ укрепить профессиональные связи в педагогическом коллективе для формирования четких правил в отношении агрессивного поведения, неприятия травли в любом виде;
- ✓ ввести регулярную методическую поддержку специалистов образовательного учреждения со стороны более опытных коллег.

При внедрении антибуллинговой модели в работу школы, некоторые этапы, например «Обучение», «Реализация запланированных мер», «Мониторинг» будут идти параллельно, дополняя и усиливая друг друга.

В процессе внедрения важно понимать роль каждого этапа и его компонентов, чтобы реализовывать их осознанно, полноценно и планомерно, создавая комфортную школьную среду и обеспечивая необходимую поддержку как детям, так и педагогам.

## **Алгоритм действий в ситуации травли**

Он направлен на оказание помощи детям-жертвам травли, помощь в решении проблем детей-агрессоров, изменение поведения конкретных детей в группе.

Приём сигнала о предполагаемом факте травли. Сбор информации и прояснение ситуации в классе с целью дифференциации происходящего — конфликт или травля. При подтверждении факта травли проведение консилиума педагогов для выработки общей стратегии работы с классом.

Разговоры с детьми-жертвами травли, оказание помощи и поддержки, восстановление социальных навыков.

Встречи с родителями ребёнка-жертвы.

Разговоры с детьми-агрессорами, оказание помощи. Демонстрация недопустимости травли.

Встречи с родителями детей-агрессоров.

Общая встреча родителей детей-жертв и детей-агрессоров (в случае необходимости).

Организация помощи силами учеников-свидетелей травли. Групповая работа с детьми класса для изменения установки, что происходящее — норма на установку, что травлю терпеть нельзя. Активизация у детей-наблюдателей поведения, направленного на противодействие травле.

Оказание помощи и поддержки родителям. Обсуждение ситуации буллинга в классе с родителями на родительском собрании, формирование общего понимания проблемы и целей работы: нормализация атмосферы в классе и создание безопасных условий для каждого ребёнка.

Перевод в другой класс или школу (в исключительных случаях).

**Цель:** минимизировать или полностью устранить практику травли в среде сверстников в школе и предотвратить новые попытки травли.

Для этого необходимо: способствовать улучшению отношений в группе детей и между школьниками и создать условия, позволяющие детям-жертвам буллинга и детям-агрессорам общаться без применения насилия.

Для детей-жертв буллинга это означает:

- наличие чувства безопасности в школе;
- повышение самооценки, уверенности в себе;
- понимание, как можно себя защитить;
- дружеские отношения не менее чем с одним или двумя детьми.

Для детей-агрессоров это означает:

- снижение агрессивного поведения;
- самоутверждение в группе социально-приемлемыми, безопасными для окружающих способами, т. е. смягчение, уменьшение негативных и враждебных реакций и укрепление положительного поведения.

### **Задачи учителя**

- ✓ Незамедлительно реагировать и пресекать любые проявления травли в адрес ребёнка.
- ✓ Поощрять ребёнка-жертву буллинга в рамках работы в классе, способствовать повышению самооценки
- ✓ Поддерживать ребёнка в установлении контактов и общении со сверстниками/одноклассниками.
- ✓ Заручиться поддержкой значимых детей в классе, которые готовы защищать ребенка в случае травли и помогать учителю включать ребенка в групповые занятия, игры и т.п.

## **Рекомендации по разработке комплекса мер по противодействию школьной травле**

Преодолеть буллинг трудно, только разрешая отдельные конфликты между детьми или оказывая поддержку конкретному ребёнку, который является объектом травли.

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

Основные усилия всех программ по преодолению буллинга фокусируются на решении следующих задач:

- ✓ Изменение позиции учителей по отношению к буллингу.
- ✓ Изменение групповой динамики.
- ✓ Изменение отношения к травле и (прежде всего) способность детей-свидетелей активно транслировать негативное отношение к травле и противостоять ей.
- ✓ Изменение поведения и реакций детей-свидетелей травли.
- ✓ Изменение поведения ребёнка-агрессора.
- ✓ Оказание поддержки ребёнку-жертве.

### **Цель:**

Создание доброжелательной и принимающей атмосферы в школе/в классе, при которой взрослые активно вовлечены в групповые процессы, оказывают поддержку детям.

Программа мероприятий по противодействию школьной травле включает в себя как превентивные (профилактические) меры, так и меры по разрешению проблемных ситуаций, на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

### **МЕРЫ НА УРОВНЕ ШКОЛЫ**

Направлены на создание среды и условий для снижения уровня буллинга в школе в целом и снижения вероятности возникновения травли в будущем:

- ✓ Формирование общешкольных правил и норм, противодействующих травле.
- ✓ Исследование распространенности травли в школе.
- ✓ Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о результатах исследования.
- ✓ Обучение педагогов основам профилактики, выявлению травли, реагированию в проблемных ситуациях.
- ✓ Принятие алгоритма действий педагогов в ситуации травли.
- ✓ Супервизии для педагогов, в том числе по работе со сложными случаями травли.
- ✓ Организация контроля детей во время школьных перемен, организация игрового, досугового пространства в школе.

- ✓ Развитие и поддержка позитивной самоактивности детей (социальные, развивающие проекты, волонтерская деятельность общешкольная конференция, информационная кампания, проведение классных часов старшими школьниками для младших классов и т.д.).
- ✓ Регулярные встречи сотрудников школы и родителей (помимо собраний по академическим вопросам).
- ✓ Встречи педагогического коллектива по развитию благоприятной социальной среды и атмосферы в школе и супервизии для педагогов, в том числе по работе со сложными случаями травли.
- ✓ Группы (встречи) для родителей.

На уровне школы важно выработать общее отношение к буллингу, достичь договоренности администрации и учителей о формах реагирования при возникновении таких ситуаций. Кроме профилактических мер, направленных на выработку толерантности у детей и учителей, важным компонентом программ является более пристальное отслеживание поведения детей на переменах и досуговых мероприятиях (например, привлечение старшеклассников).

Существенную роль в преодолении буллинга может сыграть привлечение родителей, как пострадавшего ребёнка и детей нападающих, так родителей детей-свидетелей, выстраивание, по возможности, взаимодействия между родителями, между родителями и детьми, между родителями и учителями, родителями и администрацией. Вовлечение родителей в общественные мероприятия класса, совместные праздники, походы, экскурсии, «добрые дела» и т.п. Сюда входит также информирование родителей об имеющихся ресурсах для разрешения сложившейся ситуации и о планировании дальнейшей работы по укреплению доброжелательной и безопасной внутриклассной и внутришкольной атмосферы.

## **ВАРИАНТЫ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **1. Школьная конференция**

В ней принимают участие все учителя, руководство школы, психолог, социальный педагог, школьный врач/медсестра, другие сотрудники, также возможно пригласить некоторых родителей и учеников.

**Задачи:** информировать участников о проблеме буллинга и путях ее решения (в идеале, сопроводить литературой по теме, показать существующие видео).

Если предварительно ученикам были розданы опросники на выявление травли в школе, важно обсудить их результаты. Составить долговременный план профилактики буллинга в школе, обсудить конкретные меры и действия, достигнуть договоренности по ключевым компонентам программы и по отдельным ее аспектам.

Организация адекватного наблюдения над детьми сотрудниками школы во время перемен, в столовой, на прогулке

Важно, чтобы было достаточное количество присутствующих взрослых и чтобы сотрудники школы активно вмешивались и пресекали агрессивное поведение детей в

отношении друг друга и ситуации, в которых, возможно, происходит травля. Такое поведение сигнализирует детям, что травля в любой форме является неприемлемой в данной школе и обеспечивает поддержку и безопасность детям-жертвам травли. При этом можно организовать время и пространственно время перемен таким образом, чтобы старшие дети минимально пересекались с младшими и «зоны риска» (туалеты, отдаленные места на площадке) не оставались без присмотра взрослых. Более интересная и хорошо оборудованная школьная площадка (места, где дети проводят перемены). Наличие интересных занятий во время перемен способствует менее агрессивному и более позитивному времяпровождению.

## **2. Контактный телефон для детей**

Дети, подвергающиеся травле со стороны сверстников, часто не сообщают об этом родителям, учителям и другим взрослым. Дети-жертвы, часто будучи неуверенными в себе и тревожными, боятся последствий со стороны других детей («агрессоров»), если родители/учителя примут какие-то меры, либо не верят в то, что сообщение о травле побудит учителей/родителей защитить ребенка. Для этого можно установить контактный телефон, по которому будет отвечать школьный психолог или заинтересованный и обученный учитель и по которому ребенок может позвонить и анонимно обсудить трудности, связанные с травлей (телефон может работать несколько часов в неделю). В случаях, когда ребенок не в состоянии справиться с ситуацией самостоятельно, важно поощрять дальнейшие звонки и способствовать тому, чтобы ребенок пришел лично обсудить трудности. Иногда несколько близлежащих небольших школ договариваются об общем контактном телефоне.

## **3. Обеспечение тесного контакта (по телефону, личный) между учителями и родителями**

Проведение первичной общей встречи учителей и родителей (например, отдельно: всех младших классов, всех средних классов, всех старших классов, и в зависимости от размера школы), посвященной проблеме травли детей сверстниками.

Информирование (психологом) родителей о проблеме, причинах и механизмах.

Информирование родителей о программе профилактики буллинга и мерах, которые собирается предпринять школа/компонентах программы.

Мотивация родителей обращаться за помощью к учителям.

В дальнейшем: регулярные (в зависимости от ресурсов школы) встречи учителей с родителями (по классам).

## **4. Регулярные встречи учителей (группы по 6-12 человек)**

Проводятся в течение какого-то времени для обсуждения возникающих проблем, трудностей, касающихся детей, родителей, школы, работы и т.п. Вначале имеет смысл сосредоточиться именно на проблеме буллинга: обсуждать проблемы травли

в различных классах, трудности детей, наблюдения учителей, эффективных мер по преодолению буллинга и оказанию помощи детям, общий план действий. В дальнейшем, эти группы могут стать своего рода группой поддержки для учителей и способствовать обмену опытом, информации, обсуждению и решению различных проблем с детьми и в школе, и установлению более тесных рабочих отношений. На первые и отдельные встречи имеет смысл приглашать школьного психолога. Если по какой-то причине не представляется возможным привлечь большую часть учителей к этим встречам, возможно изначально организовать одну или 2 группы из заинтересованных учителей.

## **5. Встречи родителей**

Родительский комитет при поддержке учителей и психолога может организовать серию встреч для родителей класса, направленных на более подробное обсуждение проблемы буллинга, информирование, обсуждения литературы и травли, существующей в классе.

Использование ресурсов школьных служб примирения для проведения профилактических (обратите внимание — не коррекционных и реабилитационных) занятий в классах.

Включение элементов профилактики в школьную программу, проведение интегрированных уроков.

## **МЕРЫ НА УРОВНЕ КЛАССА**

Направлены на создание безопасной среды, улучшение взаимодействия в классе, улучшение отношений между детьми

Регулярное наблюдение педагогами за изменением взаимоотношений в классе.

Четкие правила против буллинга: определение недопустимого поведения, поощрения, наказания.

Схема действий детей при столкновении с травлей.

Обсуждение обеспечения личной безопасности, в том числе в сети интернет.

Поощрение совместного обучения, поддержки друг друга.

Общие позитивные занятия в классе (на сплочение и взаимный интерес).

Обсуждение с детьми конфликтных ситуаций, способов решения проблем.

Формирование зоны успешности для детей, в том числе для находящихся в зоне риска.

Включение родителей в профилактику травли.

Детей информируют (соответственно возрасту) о проблемах буллинга, вырабатывая негативное отношение к нему. Используя различные формы работы (использование художественной литературы, фильмов, затрагивающих тему буллинга, ролевые игры, проигрывание ситуаций травли) детям помогают почувствовать переживания жертв буллинга. Обсуждаются условия, которые способствуют травле (с акцентом на детей-свидетелей, пассивных участниках травли), совместно с детьми вырабатываются правила в отношении буллинга и способы поведения при столкновении (напрямую или косвенно) с ним. Детей обучают конструктивным способам (например, с помощью медиатора) разрешения конфликтов между собой.

В случаях длительного или травматического буллинга пострадавший ребёнок нуждается в психологической помощи, которая может затрагивать различные аспекты: самооценка, отношения со сверстниками, семейные отношения, навыки безопасного поведения и др. проблемы, способствующие тому, что ребёнок чувствует себя неуспешным в школе и в отношениях со сверстниками.

При выраженном агрессивном поведении лидера необходима психологическая работа с ребёнком и его родителями, направленная на выявление причин агрессивного поведения и их преодоление. Например, физическое и эмоциональное насилие дома, опыт пережитой травли, коррекция отношения родителей к агрессии и др.

## **ВАРИАНТЫ МЕРОПРИЯТИЙ**

Классный руководитель вместе с учениками в каждом классе разрабатывают правила в отношении травли детей другими детьми, и санкции за нарушения правил.

Важно, чтобы дети вместе договаривались об этих правилах, чтобы они были сформулированы как можно конкретнее, были потом вывешены на видном месте и касались именно травли, прямой и скрытой.

Например: Мы не будем травить друг друга (нападать на одного ребенка, издеваться над ним или обзывать). Мы будем защищать ребенка, которого травят и помогать ему. Мы будем стараться включать в занятия, игры, т.п. детей, которые часто ни в чем не участвуют.

При этом необходимо, чтобы дети четко понимали, что имеется в виду под травлей и какое поведение к ней относится. Для этого можно использовать видеоматериалы, литературы (зачитывать истории детей, пострадавших от травли), разъяснения.

На дальнейших, регулярных встречах класса (1 раз в неделю) обсуждаются аспекты травли, возникающие в классе проблемы и ситуации. Возможно моделирование с детьми ситуации травли (разных видов), и дальнейшее совместное обсуждение увиденного (например, в формате Форум-театра). В том числе обсуждается пассивное участие в травле, личную ответственность, поведение свидетелей, страхи детей, трудности детей-жертв, способы реакции на травлю кого-то, разные способы защиты и безопасного взаимодействия.

Со временем, акцент на травле снижается, но встречи продолжают для обсуждения трудностей в отношениях между детьми и со взрослыми, обсуждения событий прошедшей недели и планов на будущее, различных упражнений на снижение агрессии и сплочение. Встречи направлены на улучшение взаимодействия и отношений детей в группе и проводятся в кругу.

## **Поощрения**

Наличие положительной оценки и внимания со стороны учителя по отношению к классу в целом, в рамках обучения и при общении с детьми способствует менее агрессивной обстановке само по себе хорошо влияет на отношения детей.

Важно активно хвалить и поощрять отдельных детей, группу детей или весь класс за соблюдение правил, касающихся буллинга, за вмешательство и защиту ребенка-жертвы, за инициативы, способствующие включению всех одноклассников в какие-то занятия и игры.

Также необходимо хвалить и поощрять агрессивных детей, которые удерживаются от привычной травли, или ведут себя менее агрессивно, или не включаются в травлю.

## **Санкции (наказания)**

Санкции должны быть легкодоступными для учителя и выполнимыми. Они должны соотноситься с определенным поведением, но не быть агрессивными и



враждебными по отношению к ребенку. Очевидно, что последствия соотносятся с возрастом, полом и индивидуальными особенностями ребенка. Не рекомендуется использовать дополнительное домашнее задание как форму наказания. Возможные последствия: серьезный разговор с ребенком, на протяжении какого-то времени ребенок находится рядом с учителем (в классе и на переменах), разговор с директором школы, во время перемен (если ситуации случаются там) проводит время у кабинета директора отдельно от детей, лишение каких-то привилегий. Во многих случаях имеет смысл связаться с родителями и обсудить с ними трудности.

### **Совместное обучение и работа в группах на уроке**

Эта форма работы может быть эффективна для снижения травли и улучшения отношений в классе. Учитель разбивает детей на небольшие группы и дает задание. Задание выполняется каждой группой, при этом учитель может попросить любого участника конкретной группы рассказать, как они пришли к определенному ответу. При распределении детей на группы важно учитывать отношения в классе и различную успеваемость детей. Дети, находящиеся в конфликтных отношениях, не должны быть в одной группе. Также важно, чтобы группы были примерно равные по уровню знаний/навыков. Изначально нельзя помещать в одну группу ребенка-агрессора и ребенка-жертву, так же, как и ребенка-агрессора и более пассивного участника травли. Имеет смысл включить ребенка-жертву в группу с дружелюбными, легкими в общении детьми. Ребенка-агрессора — в группу уверенных в себе и сильных учеников.

В дальнейшем, если травля со стороны ребенка-агрессора уменьшилась, и он в состоянии контролировать свое поведение, возможно включать его в одну группу с ребенком-жертвой, при этом внимательно наблюдая за ней и распуская ее в случае повторения агрессивного поведения. Также важно определять в «дружелюбные» группы детей, которые не пользуются популярностью у одноклассников и изолированы.

### **Совместная деятельность и занятия**

Походы, праздники, дискотеки, прогулки, другие мероприятия, интересные детям.

*Регулярные встречи родителей с учителями*, обсуждение возникающих трудностей, информирование родителей о происходящем в классе, обсуждение методов решения проблем, общения родителей с ребенком на предмет травли в школе, взаимодействия школы и родителей. На общих встречах желательно не обсуждать в подробностях отдельно взятых детей.

### **Группы поддержки для родителей**

Чтобы помочь детям с серьезными проблемами в адаптации/поведении и их семьям, часто имеет смысл предложить родителям детей-жертв и родителям детей-агрессоров посещать группы поддержки с ведущим специалистом. Родители детей-жертв и детей-агрессоров должны быть в отдельных группах. Спустя время возможно объединение групп/смешение.

### **Перевод детей в другой класс или другую школу**

По многим причинам желательно разрешить проблему травли ребенка в рамках школы и класса. Если, несмотря на предпринятые комплексные меры, проблема

сохраняется, решением может быть смена школы.

Если в классе присутствует значительное количество агрессивных детей, то имеет смысл (по договорённости с родителями) распределить этих детей по разным классам, а иногда и школам. Изначально следует рассматривать вариант именно смены класса/школы для ребёнка-агрессора, а не ребёнка-жертвы. Если же этот вариант невозможен, то рассматривается перевод ребёнка-жертвы в другой класс/школу. Такой шаг должен быть тщательно продуман совместно родителями, ребёнком, администрацией школы и другими вовлечёнными специалистами.

## **МЕРЫ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ УРОВНЕ**

Направлены на оказание персональной поддержки участникам травли, прояснение их состояния, выяснение индивидуальных дефицитов и выстраивание дальнейшей коррекционной работы.

### **Разговор с ребёнком-жертвой**

Типичный ребёнок-жертва не уверен в себе и достаточно тревожен. Именно поэтому дети-жертвы буллинга часто боятся и не готовы рассказывать о травле: они боятся последствий со стороны сверстников (в т. ч. из-за угроз), боятся усугубить ситуацию с травлей.

Необходимо сделать все возможное, чтобы обеспечить ребёнку безопасность и защиту от травли. Это требует разбора и обсуждения ситуации с детьми-агрессорами и классом, действий по отношению к ним и всех мер, исключающих повторение травли в будущем. Ребёнку-жертве необходимо доверять взрослым и понимать, что они в состоянии оказать ему помощи и защитить его.

По возможности, педагогу следует заручиться согласием ребёнка-жертвы на обсуждение произошедшей травли. Тем не менее, и в случаях, когда ребёнок отказывается, взрослый должен взять на себя ответственность и принять необходимые меры.

В случаях, когда ребёнок подвергался травле длительное время или испытал тяжёлые издевательства, ему и семье необходимо как можно скорее оказать психологическую помощь.

### **Разговор с ребёнком-агрессором**

Главная задача учителя — сделать так, чтобы травля прекратилась. Важно донести до ребёнка, что нападки на другого ребёнка и травля неприемлемы, обсудить правила, принятые в школе и в классе, и использовать предусмотренные санкции. Если в травле участвовали несколько человек, то нужно поговорить с ними по отдельности, вызывая каждого друг за другом.

В дальнейшем необходимо отслеживать поведение детей-агрессоров, не превращая их в гонимых и отверженных. Напористость и энергичность некоторых можно направлять в более позитивное русло, доверяя им ответственные задания с руководящей ролью.

### **Разговор с родителями**

Взаимодействие с родителями позволяет оказать необходимую помощь детям и обеспечить безопасность ребёнка-жертвы в дальнейшем. Часто имеет смысл, помимо индивидуальной беседы, организовать встречу родителей ребёнка-жертвы и родителей детей-агрессоров. Цель встречи — договориться о совместном плане

действий. Эффективность любых мер по преодолению травли значительно повышается, если удастся обеспечить адекватный контакт и сотрудничество между родителями ребёнка-жертвы и родителями ребёнка-агрессора. Это в большинстве случаев требует нескольких совместных встреч.

Таким образом, противодействие школьной травле — постоянный не прекращающийся процесс. Его успешность во многом зависит от наличия устойчивого желания предотвратить, вовремя заметить и остановить акты травли.

Обособленность и хаотичность мероприятий, даже при их изобилии, не гарантируют появления положительного результата от принимаемых мер. Как и в любом регулярном процессе, здесь важна системность и последовательность.

Оцените вашу разработанную программу с позиции целесообразности и взаимосвязанности мероприятий. Ответьте на вопрос: все ли запланированные мероприятия способствуют достижению результата?

Оставьте в программе наиболее эффективные мероприятия, которые можно реализовать с учетом специфики школы, существующей нагрузки специалистов и имеющихся ресурсов.

## Диагностика буллинга

***Особенности детей, которые чаще всего становятся объектами издевательств***  
Практически любой ребёнок или подросток может стать жертвой травли. Например, ребёнок, который по каким-то причинам поменял школу или класс в середине года. Ребёнок, который сильно отличается по любым признакам от других детей. Однако некоторые особенности детей увеличивают риск того, что ребёнок может подвергнуться травле.

Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга: Более высокий, чем в среднем в группе, уровень тревожности у ребёнка. Таким детям часто не хватает уверенности, жизнерадостности, они нередко кажутся грустными. Низкая самооценка и негативное представление ребёнка о себе. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «лёгкими» объектами нападоки травли.

Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками, препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребёнка о себе как закономерном объекте травли.

Для мальчиков в определённом возрасте становится значимой физическая сила. Ребёнок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребёнка противостоять нападкам со стороны сверстников.

Особенности внешности: полнота, отчётливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придраться, начать дразнить ребёнка, особенно не умеющего постоять за себя.

Особенности поведения: дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т. п.

Этническое, национальное или религиозное меньшинство.

Нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли. Подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно, т. е. «по-девчачьи», часто подвергаются издевательствам.

Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): ребёнок может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

Чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребёнок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

### ***Особенности детей, которые иницируют, организуют и активно поддерживают травлю***

У так называемых детей-агрессоров нередко можно выделить следующие черты: К буллингу в виде прямой физической агрессии чаще прибегают мальчики, девочки чаще используют скрытые формы буллинга.

Нападающие мальчики часто физически сильнее своих сверстников и, в особенности, жертв травли; некоторые из них успешны в физических занятиях, играх, спорте. Таких детей отличает более высокий уровень агрессии в целом, положительное отношение к насилию.

У многих отмечается повышенная потребность в контроле и доминировании, авторитарный стиль общения.

У детей-агрессоров можно обнаружить импульсивность, вспыльчивость, нетерпеливость, трудности с соблюдением правил, недостаточный контроль эмоциональных реакций. Часто имеют различные поведенческие проблемы. Такие дети зачастую настроены агрессивно не только к сверстникам, но и к взрослым. Они стремятся казаться и могут восприниматься сверстниками, как «крутые», жестоки; редко проявляют сочувствие/эмпатию к сверстникам.

При этом обладают средней или ниже средней популярностью среди сверстников, но обычно имеют поддержку от небольшого количества детей (также участвующих в травле).

К старшим классам у детей-агрессоров обычно наблюдается снижение успеваемости и негативное отношение к школе.

Для того чтобы продемонстрировать свою силу и утвердить свой статус в группе, дети-агрессоры обычно выбирают:

объектом травли ребёнка, который не уверен в себе, легко подчиняется, физически слабее и/или занимает низкую социальную позицию в классе оптимальное время и место для нападения/издевательств (в присутствии сверстников-свидетелей и в отсутствие взрослых).

## **Выявление детей, пострадавших от буллинга, признаки (Dan Olweus, 1991)**

### **А) В школе**

#### ***Первичные признаки:***

- ✓ Ребёнок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо

угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.

- ✓ Ребёнка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- ✓ Ребёнка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.
- ✓ Ребёнок 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 ребёнка, разбрасывают их, рвут, портят.
- ✓ У ребёнка 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:***

- ✓ Ребёнок 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.
- ✓ Ребёнок 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 ребёнка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

## **В) Дома**

***Первичные признаки:***

- ✓ Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями, также присутствуют некоторые общие характеристики.
- ✓ У ребёнка 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.).
- ✓ Также присутствуют некоторые общие характеристики.

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

### **Так называемые «провоцирующие жертвы» (Dan Olweus, 1991)**

Большинство жертв буллинга ничем не провоцируют травлю в свой адрес и к ним применимы общие характеристики, перечисленные выше. Но также существует категория детей- жертв буллинга, у которой наблюдается (в той или иной степени) комбинация агрессивных и тревожных поведенческих реакций. Травля таких детей часто характеризуется тем, что в ней активно участвует почти весь класс. Как и «пассивные» жертвы буллинга, эти дети часто физически слабее своих сверстников (мальчики), и проявляют так называемую «телесную тревожность» (см. выше). Они обычно очень тревожны, не уверены в себе, обладают низкой самооценкой. А также:

- могут быть вспыльчивыми и дерутся, когда их оскорбляют либо нападают на них. Но обычно не очень эффективно;
- могут быть гиперактивными, беспокойными, с плохой концентрацией внимания, часто обижают других (словами);
- могут быть крайне неловкими или обладать какими-то раздражающими окружающих привычками;
- часто они активно не нравятся и взрослым, включая учителя;
- могут сами пытаться травить более слабых детей.

### **Выявление детей-агрессоров, признаки (Dan Olweus, 1993)**

- Часто дразнят, обзывают и в оскорбительной манере насмеются над сверстниками, оскорбляют, унижают или угрожают другим;
- часто задирают, толкают, пинают, бьют или инициируют драки с другими детьми.
- берут или портят личные вещи других детей;
- могут вести себя так с разными детьми, но обычно выбирают в качестве жертв более слабых и незащищенных детей;
- часто подначивают других детей, вовлекают их в агрессивные действия по отношению к ребенку-жертве.

## Чем травля отличается от обычных конфликтов между детьми в школе

Школьная травля (буллинг) — повторяющаяся групповая агрессия по отношению определенному ребёнку, включающая в себя принуждение и запугивание со стороны других учеников, явно или неявно поддерживаемая учителями.

Травля в школе может появляться в самых различных формах: физическая и психологическая агрессия, явное преследование и скрытое выражение плохого отношения, буллинг в образовательном учреждении и буллинг в социальных сетях через интернет.

Явная физическая агрессия проявляется в драках, тычках, групповых избиениях, в заталкивании в туалет или в женскую (мужскую) раздевалку, закрывании в шкафах, принуждении делать то, что ребёнок не хочет, порче вещей и других видах оскорбительного унижающего физического нападения и принуждения.

Вербальная агрессия выражается в насмешках, оскорблениях, непристойных высказываниях и жестах, комментариях оскорбительного характера, касающихся пола, внешности, одежды, способностей, характеристик родителей и близких и т. п.

Скрытые формы буллинга включают в себя игнорирование, бойкот, исключение из отношений, различные манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и сплетни т. п. — создание общей негативной среды, в которой ребёнок чувствует себя незащищенным, исключённым из детского коллектива, отверженным.

С распространением мобильной связи и интернета и всё более увеличивающейся активностью подростков в социальных сетях (например, ВКонтакте) появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения — кибербуллинг.

Кибербуллинг представляет собой совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении через интернет или посредством мобильной связи. Кроме оскорблений и распространения негативных сплетен более часто, чем в других видах буллинга, в травле через социальные сети используются сексуальные домогательства под вымышленным именем и оскорбления сексуального характера.

Dan Olweus определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников. При этом он выделяет три ключевых критерия буллинга: намеренность; регулярность; неравенство силы или власти.

В целом, выделяют следующие роли (Salmivalli et al) в процессе школьной травле (Приложение)

Лидирующий нападающий (ребёнок-агрессор)

Дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру)

## Ребёнок-жертва

Свидетели, подкрепляющие травлю: дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят

Свидетели-аутсайдеры: дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону

Защитники: дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву.

Травле присущи групповые социальные механизмы, усиливающие деструктивное развитие ситуации:

Социальное научение, «заражение агрессией»: дети участники, не получая негативной оценки своим действиям, привыкают к проявлению насилия, со временем происходящее начинает восприниматься как норма, а способы травли - как приемлемые.

Ослабление механизмов сдерживания и подавления агрессивного поведения: исследователи описывают так называемый «цикл буллинга», который включает в себя проявление целенаправленной агрессии со стороны ребёнка-«агрессора» и реакцию ребёнка-«жертвы», которую и тот, и другой воспринимают как подчинение (покорность). Данный паттерн непроизвольно подкрепляется свидетелями буллинга (в т. ч. признанием лидерской роли «агрессора», повышением его социального статуса), что в свою очередь подстегивает агрессора и он начинает прибегать к более жестоким формам преследования.

Снижение чувства личной ответственности, так называемая «диффузия ответственности»,

«эффект «прохожего»»: дети-«наблюдатели» травли обычно занимают молчаливую позицию и не вмешиваются (часто из страха стать следующей жертвой), либо солидаризируются с «агрессором».

Изменение восприятия ребенка-жертвы детьми-свидетелями травли: в результате постоянных нападений на ребенка и унижительных комментариев и оскорблений в его адрес, постепенно его начинают воспринимать как ничтожного и заслуживающего травли и агрессии. Такое изменение восприятия также ослабляет чувство вины со стороны нападающих.

«Фиктивная норма». Каждый ребенок в классе считает, что остальные воспринимают происходящее как норму, поэтому не стремится вмешиваться и противодействовать травле, поскольку боится противостоять коллективному мнению и не афиширует своё, даже если конкретно ему происходящее кажется неправильным.

Поэтому в работе с классом важно апеллировать к свидетелям, составляющим большинство, дабы разрушить существующие заблуждения у этой категории детей и активизировать их моральный выбор. Объединяясь и открыто обсуждая неприемлемость издевательств, со временем они обретают способность совместно противостоять агрессии и защищать от нападков подвергающегося травле ребенка, тем самым не давая укорениться насилию в их среде.

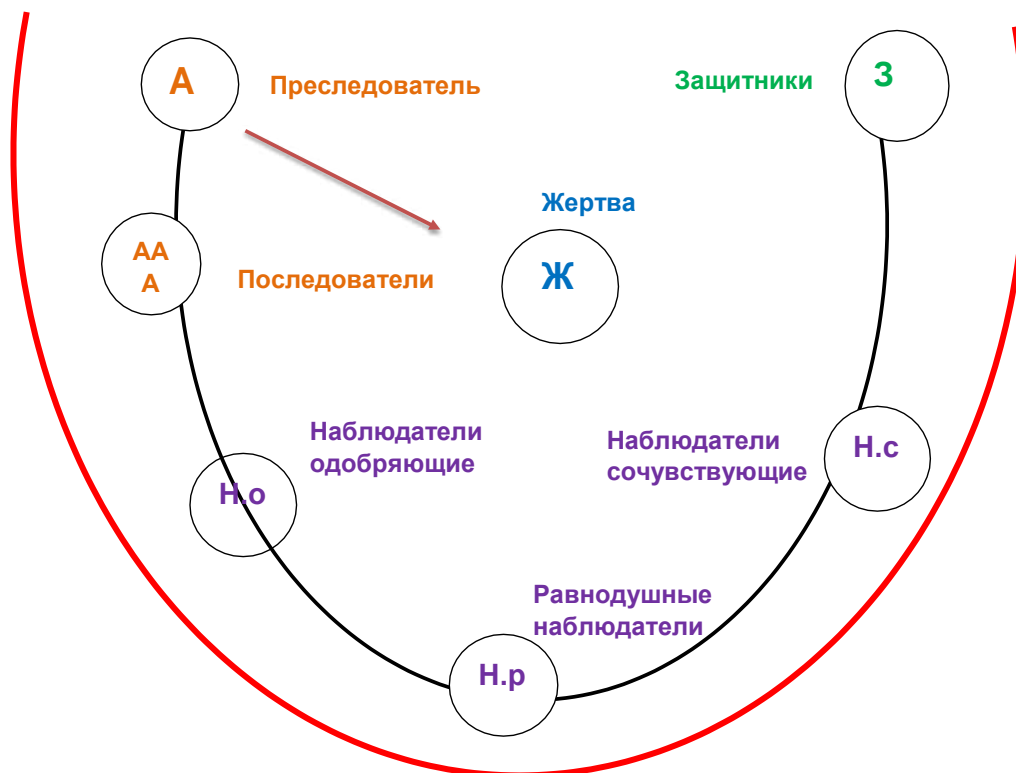
Конфликт	Травля
----------	--------



существует предмет конфликта (какая-то ценность для сторон конфликта, материальная или нематериальная)	отсутствует объективная причина травли (всё сводится к индивидуальным особенностям ребенка, которого травят: «он нам не нравится, он не такой как мы»)
вовлечены несколько детей (стороны конфликта)	вовлечён весь класс (каждый ребёнок в классе занимает определенную позицию: агрессор, жертва, наблюдатель. Именно поддержка или безучастность наблюдателей делают травлю возможной)
силы сторон конфликта достаточно равны	силы участников неравны (один ребёнок противостоит групповой агрессии)
может иметь положительные и конструктивные последствия	имеет исключительно негативные последствия для всех участников
конфликт не обязательно сопровождается насилием	травля — всегда насилие, намеренное причинение вреда другому ребёнку
напряжение сторон в конфликте то нарастает, то стихает	напряжение у участников травли неуклонно растёт, происходит эскалация насилия
стороны осознают происходящее как столкновение, проблему	происходящее со временем начинает восприниматься участниками как «норма» и не распознаётся как насилие

# Система ролей в школьной травле

Класс



Школьная среда: педагоги, администрация, обслуживающий персонал, ученики других классов

## Позиция учителей и устойчивые заблуждения, поддерживающие травлю

Буллинг не возникает (или не носит длительный системный характер), если взрослые (учителя, администрация, родители) вовремя выявляют подобные отношения между детьми и предпринимают активные целенаправленные усилия по их прекращению. Однако на практике взрослые и, прежде всего, учителя не только не замечают, но и способствуют формированию отношений травли.

### Такая поддержка может проявляться в виде:

- ❖ Учитель непосредственно поощряет агрессивное отношение детей к ребёнку, если этот ребёнок (или его родители) чем-то раздражает учителя, мешает вести уроки, плохо управляем, с ним не удастся договориться обычными способами.

Явным проявлением такого отношения может служить ситуация, когда ребёнок, пришедший в школу в небрежном или неопрятном виде, выставляется перед классом, чтобы все дети увидели какой он... Не столь явными, но более частыми являются случаи, когда отдельный ребёнок в классе становится объектом постоянной критики и большого количества замечаний, иногда очень грубых в адрес ребёнка в присутствии других детей.

В таких ситуациях негативное отношение к ребёнку становится фактически разрешённым, одобренным со стороны учителя. Группой риска для такого отношения со стороны учителей являются дети с дефицитом внимания и гиперактивностью (СДВГ) и дети из неблагополучных семей.

- ❖ Учитель игнорирует агрессию по отношению к ребёнку и унижения его со стороны других детей. Причиной такой позиции может быть убеждение, что подобные отношения являются нормой в детских коллективах и не влекут за собой значимых последствий для участников.
- ❖ Учитель демонстрирует установку, что дети сами должны разбираться в своих отношениях. Он может даже сочувствовать ребёнку, однако не оказывать ему необходимую поддержку, считая, что для лучшей социализации ребёнок сам должен справиться с таким отношением к себе, а вмешательство взрослого может ему и другим детям только навредить.
- ❖ Трансляции представлений о том, что ребёнок сам виноват в том, что к нему плохо относятся. В результате всего перечисленного учителя реже включаются в ситуации буллинга, реже поддерживают ребёнка, оказавшегося в роли жертвы, реже вовлекают в ситуацию родителей.

Многочисленные исследования (D. Lane) свидетельствуют о том, что администрацию школы и учителей значительно больше интересует успеваемость детей и дисциплина на уроках, чем их отношения друг с другом и общая атмосфера в классе, что приводит к тому, что даже явные проявления травли остаются без внимания. Учителя могут обращать внимание на отдельные проявления агрессии, но не видят систематичность агрессивного отношения к конкретному ребёнку, приписывают вину за нападения самому ребёнку или случайным факторам, не замечая, что травля становится привычной в отношениях между детьми в классе. Иногда учителя ощущают эти сложности, но чувствуют себя бессильными что-либо изменить. В старших классах подобное невмешательство может быть продиктовано страхом учителя перед подростковой агрессией.

Обсуждение тем, так или иначе связанных с насилием, всегда имеет широкий резонанс в обществе и вызывает значительное повышение уровня тревоги и страха.

Эффективность профилактической работы с травлей напрямую связана с профессиональной позицией специалиста (педагога, психолога, социального педагога). Профессиональная позиция специалиста, в свою очередь, напрямую связана с его убеждениями относительно темы, с которой он работает.

Когда в рабочем процессе обсуждение касалось нелегкой темы буллинга, рано или поздно неизбежно выходили на убеждения и глубинные ценностные установки педагогов по отношению к насилию в целом и насильственным формам коммуникаций в детской среде. Некоторые из убеждений имели вид четкой позиции недопустимости жестокости и агрессии, другие — аккуратно обходили эту тему, сглаживая углы и оставляя возможность для использования различных видов силового воздействия (психологическое давление, манипуляции, угрозы и пр.).

Занимаясь профилактикой насильственных форм коммуникаций нас, конечно же, заинтересовала вторая группа убеждений, допускающих насилие в тех или иных формах. Мы обратили внимание, что установки и убеждения специалистов, разделяющих эти суждения, часто имеют форму так называемых «мифов», а тема травли, как выяснилось, окружена ими в огромном количестве. Часто «миф о буллинге» представляет собой утверждение, которое игнорирует происходящее в коллективе детей (или с отдельным ребенком) насилие и обнаруживает «пользу», которую ребенок якобы приобретает в результате таких отношений в классе. В результате прояснения у носителей «мифов» значения этих утверждений мы обнаружили, что таким образом столкнувшись с буллингом люди пытаются объяснить себе и другим причины произошедшего и найти способы разрешения проблемной ситуации.

Позднее мифы о буллинге привлекли наше особое внимание в связи с их широкой распространенностью в среде специалистов-психологов и педагогов, и мы заключили, что именно это часто не позволяет заметить проблему школьного насилия, признать его существование и угрозу.

Сегодня опыт ведения образовательной и профилактической антибуллинговой деятельности позволяет нам с уверенностью заключить, что без развенчания мифов, проработки ошибочных убеждений в теме насилия, невозможно продвижение и овладение необходимыми навыками и компетенциями для противодействия буллингу.

Первым важным этапом знакомства с темой школьной травли мы определили для себя работу с внутренними убеждениями и установками специалистов относительно допустимости насилия в детской среде. Эта работа включает в себя знакомство с мифами о буллинге, механизмами их возникновения и аргументационной базой, необходимой для их критической оценки и развенчания.

Прежде чем перейти к рассмотрению наиболее известных утверждений, мы хотим напомнить, что каждое из них является ошибочным, а следование им часто приводит к печальным последствиям. Принятие мифов на веру влечет за собой игнорирование проблемы школьной травли как несущественной и несуществующей, обвинение в происходящем пострадавшего или нападавшего ребенка, оставление детей в потенциально опасной ситуации и возложение на них непосильной задачи по

сохранению собственного благополучия и безопасности.

Различные мифы о школьной травле были выделены и описаны зарубежными и российскими исследователями — Дэном Олвеусом, Эрлингом Руланном, Кристиной Салмивалли, Светланой Васильевной Кривцовой и др.

В нашей практике, из всех существующих наиболее распространенными оказались мифы:

1. «Школьной травли не существует — это формирование необходимых навыков самозащиты у детей»;
2. «В последнее время дети стали очень жестокими, и поэтому насилие в отношениях для них норма»;
3. «Взрослые не должны вмешиваться в конфликты детей, иначе те никогда не научатся решать их самостоятельно»;
4. «Чтобы агрессор прекратил агрессивное поведение, нужно его хорошенько наказать»;
5. «Чтобы травли в школе не было, необходимо введение новых мер взыскания для учителей»;
6. «Жертве просто нужно научиться вести себя иначе, и травля прекратится»;
7. «Плохое поведение детей в школе — проблема родителей и именно они должны с этим разбираться»;
8. «Только в классах у «слабых» учителей может появиться травля»;
9. «Травля возможна только в школах с большим количеством неблагополучных детей и мигрантов».

Занимаясь классификацией мифов, мы выделили три смысловых первопричины, на основании которых строится основная масса ошибочных суждений в проблематике травли:

- ✓ Поиск «виноватого»
- ✓ Попытки решения проблемы насилия насилием
- ✓ Отрицание

Проанализировав распространенные мифы с позиции смысловой первопричины, мы пришли к выводу, что «мифы» о школьной травле имеют более глубокие корни, чем может показаться при их первом рассмотрении.

### **Поиск «виноватого»**

К этой группе относятся все суждения, в которых ответственной за ситуацию травли обозначается одна из сторон травли. Среди наших примеров это мифы № 6, 7, 8, 9. Этот наиболее распространенный способ реагирования на пугающие происшествя и чрезвычайные ситуации связан с попыткой возвращения контроля, утраченного в результате события.

Утрата контроля всегда происходит в ситуациях, разрушающих привычный ход событий, иллюзию о неизменности имеющегося благополучия и влечет за собой интенсивные переживания страха, а затем — гнева.

Энергии страха, перенаправленной в гнев, необходим объект, на который она сможет быть выражена, поэтому находится тот, кто назначается «виновным» в произошедшем. Благодаря найденному виновнику проблемы и уклонению от собственной ответственности за происходящее, пропадает необходимость предпринимать какие-либо системные действия для изменения ситуации и уровень

тревоги временно понижается.

### **Попытки решения проблемы насилия насилием**

В этой группе прекращение ситуации насилия проводится силовым путём. В нашем перечне мифов это примеры № 4, 5.

Прибегание к силовой стратегии может быть обусловлено её доступностью и кажущейся эффективностью. Получив однажды позитивный опыт в виде достижения цели через насилие и агрессию, человек вносит их в свой арсенал возможных средств. Насилие экономит силы, позволяя обходиться «подручными» средствами, в данном случае агрессией, встроенной в нас с рождения. Это достаточно привлекательный путь, который какое-то время обеспечивает желаемый результат. Но поскольку насилие приводит к возрастанию напряжения, то со временем требуются более сильные стимулы и возникает опасность эскалации жестокости.

### **Отрицание**

Один из базовых механизмов защиты психики от непереносимых или кажущихся таковыми переживаний. Заключается в отказе признавать что-либо нежелательное для себя, когда человек отрицает события или информацию, признание которых повлечет за собой негативные для него последствия. В перечне мифов это примеры № 1, 2, 3.

Отрицание, как очень мощный и серьезный механизм, с одной стороны, защищает нашу психику от потрясений, с другой стороны, не позволяет заметить пугающие сигналы. Отрицание закрывает от внутреннего взора собственную неспособность встретиться с большой темой, ограждает от неминуемых переживаний. В случае со школьной травлей, защита взрослыми собственной эмоциональной стабильности в итоге подставляет под удар детей.

Мифы о школьной травле имеют тенденцию усиливать друг друга — например, когда силовое воздействие на ребенка-агрессора не приносит желаемого результата, во избежание разочарования в собственной компетентности, можно вооружиться мифом о современной жестокости детей, которых ничем «не пронять», или найти причину травли в провоцирующем поведении пострадавшего ребенка.

Окидывая взглядом мифы, вдумываясь в причины их возникновения, встречаясь с их последствиями, мы перестали воспринимать мифы как безобидные заблуждения. Можно сказать, что мифы — это продукт некоторой ригидности и частично невежества, способ перекроить реальность, сделать её понятной и стабильной. В работе педагога или детского психолога следование мифам о школьной травле не просто непрофессионально, но опасно.

Подводя итоги, мы хотели бы выделить **главное**:

- ✓ без критической оценки мифов, окружающих тему травли, помощь детям и любая профилактическая работа становятся невозможными;
- ✓ мифы имеют широкую распространенность, в том числе в среде специалистов;
- ✓ существование мифов обусловлено серьезными механизмами психологической защиты: отрицание, обвинение, агрессия;
- ✓ проработка и развенчание мифических утверждений — первый и обязательный этап начала работы с проблемой школьного насилия.

Развенчание мифов — непростое дело, между знакомством с научно доказанными

фактами травле и признанием этих фактов может пройти длительный период. Мифы будут «пробовать на зуб» предоставляемую правдивую информацию и претендовать на истинность, подпитываясь человеческими слабостями. Мифы можно воспринимать как лакмусовую бумажку: как только мы опираемся на них в своих суждениях, значит, мы теряем профессиональную устойчивость, и наша эффективность как специалиста резко снижается — мы выбираем заведомо проигрышную стратегию действий. И только в том случае, когда взрослые смогут смело смотреть правде в глаза, замечать насилие и действовать грамотно, у детей появится шанс получить самого ценного союзника в противоборстве с жестокостью — внимательного и небезразличного взрослого.

# Программа занятий с классом, затронутым буллингом

## Цель программы:

- Прекращение ситуации травли в классе и оказание помощи учащимся, вовлеченным в травлю.
- Формирование у учеников навыков позитивной регуляции коллективных и индивидуальных взаимоотношений.

## Задачи программы:

- Актуализации темы школьной травли у детей, их личного опыта и знаний по данной теме.
- Демонстрация грани допустимого и недопустимого поведения.
- Формирование заинтересованного отношения к теме безопасной среды и ненасильственных коммуникаций в классе.
- Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам насилия и способам, с помощью которых каждый способен не дать ей развиваться в своем классе.
- Формирование поведенческих навыков саморегуляции, эмоциональной грамотности и ответственного отношения к созданию благоприятной и безопасной атмосферы в классе.
- Отработка навыков обращения за помощи ко взрослым.

## Модуль 1: Раскрытие ситуации травли в классе и предотвращение её развития

Начальный этап работы с классом, на котором создаются необходимые условия для раскрытия ситуации текущей травли и обсуждения проблемы, прежде всего, самими учащимися внутри детского коллектива. Проводится необходимая психологическая работа, направленная на выражение чувств, состояний и отношения детей к происходящему. Формулируется заинтересованность каждого ребенка в классе в прекращении травли.

### Блок уроков «Что происходит в моем классе?»

Цель: раскрытие и обсуждение ситуации травли в классе для предотвращения ее развития.

Задачи:

- Организовать безопасное пространство для обсуждения проблемы травли.
- Обсудить в группе чувства и состояния всех участников травли.

Под «безопасным пространством» мы подразумеваем атмосферу на уроке и в детском коллективе, которая способствует самораскрытию, не предполагает оценивания и препятствует развитию насильственных коммуникаций.

Наиболее доступным способом создания безопасного пространства группы является принятие классом правил, которые будут действовать на протяжении всего урока или цикла занятий.

Важные принципы принятия правил:

- ✓ перед началом занятия у педагога должен быть сформулирован примерный перечень правил, которые будет обсуждать группа;
- ✓ дети должны принимать участие в обсуждении и принятии пунктов правил;
- ✓ обсуждаемые правила должны непосредственно соотноситься с задачами урока;
- ✓ формулировки должны быть максимально четкими и понятными каждому участнику;



- ✓ количество пунктов не должно превышать четырех - пяти.

Основные правила, рекомендуемые к обсуждению (приведенные формулировки не являются обязательными и могут меняться по вашему усмотрению):

1. Правило конфиденциальности. Все что происходило в классе остается в этом классе. Можно рассказывать только о том, что происходило со мной, но не с другими.
2. Правило «Говорит один – остальные слушают». Даем высказаться говорящему, не отвечаем на вопрос, заданный другому человеку.
3. Правило «Мы не ищем виноватых, а ищем выходы из неприятных ситуаций». Либо «Мы непереходим на личности, а обсуждаем ситуацию нашего класса в целом».
4. Правило активности и безоценочности: «Нам важно услышать мнение каждого, особенно если оно отличается от большинства».
5. Правило «Стоп». Если что-то из происходящего причиняет боль или не нравится – любой может остановить это и не будет осужден.

Для проведения первого посвященного травле урока со школьниками, мы рекомендуем использовать вспомогательные медиа-материалы, такие как видеоролики, отрывки из мультипликационных и художественных фильмов, тематических видеоклипов и пр.

Примером использования медиаматериала для раскрытия темы может служить план классного часа «Скажи буллингу нет!», разработанный нами для учащихся младшей и средней школы (представлен в Приложении). В качестве иллюстративного материала использован мультипликационный фильм «Буллингу – нет!» проекта «ТРАВЛИ НЕТ», Благотворительной организации «Журавлик» и Благотворительного Фонда «Галчонок» продолжительностью 3 минуты.

В ряде ситуаций для раскрытия, выражения, обсуждения чувств и переживаний детей- участников травли может потребоваться не один, а несколько занятий. Педагогу, ведущему занятия, необходимо помнить, что эта часть работы с классом, подверженным буллингу, является очень важной. На первом этапе детям необходима помощь и поддержка взрослого в озвучивании своих переживаний, соотнесении своего состояния с другими ребятами класса и формулировании главного вывода первого этапа работы: травля и насилие не нравятся никому из учеников.

## **Модуль 2: Выработка у класса позиции активного противодействия школьному насилию**

Информирование учащихся о проблеме школьного насилия как системной «болезни коллектива», в которой нет виновных, а есть пострадавшие. Укрепление отношения к насилию как недопустимой форме отношений в классе.

Формулирование потребностей и ожиданий детей от педагогов и друг от друга, а также своей готовности их реализовывать.

### **Блок уроков «Преодолеваем травлю вместе!»**

Цель: Информирование учащихся о феномене школьной травли, возможных последствиях и поведении, снижающем вероятность ее возникновения и развития.

Задачи:

- Дать представление о травле и ситуациях, которые могут к ней привести.
- Сформировать новые способы реагирования на насилие в классе.

Информирование учеников о проблеме травли и вариантах ее проявления достаточно удобно проводить через ознакомление и обсуждение художественных произведений, фильмов или иных доступных для педагога материалов, иллюстрирующих проблему.

Фокус внимания педагога и детей необходимо направлять на имеющиеся для преодоления ситуации ресурсы, возможности и способы борьбы с травлей.

Одним из возможных заданий учащимся для проведения урока может быть поиск любых материалов на тему травли (книги, фильмы, ролики, песни и пр.) с последующим анализом этих материалов и представлением классу в качестве результатов способов, которые позволили героям преодолеть травлю. Вывод, к которому приходят учащиеся в результате проведенной работы: травля может выглядеть по-разному, способ ее преодоления один – объединение против насилия. Одна из рекомендованных форм работы на этапе формулирования и обсуждения новых способов реагирования на проявления насилия в классе — групповая.

Пример упражнения для учащихся среднего и старшего звена.

Дети делятся на группы по 4-5 человек, при этом пострадавший ребёнок (жертва буллинга) не должен оказаться в одной группе с детьми-агрессорами, а самих агрессоров лучше определить в группу наиболее активных и инициативных ребят.

Каждая группа отвечает на один и тот же вопрос: *«Что из того, что происходит в моем классе, я хотел бы изменить?»* и разборчиво записывает свои ответы в столбик на листок бумаги. Каждой группе рекомендуется записывать не более 5 проблем, которые сами ребята выделяют как главные. Оптимальное время для работы над одним вопросом – 3-4 минуты. Ограничение по времени и четкое соблюдение педагогом этих границ является важным условием для сохранения рабочего настроения групп и динамичности выполнения заданий.

После завершения работы над первым вопросом, группы обмениваются заполненными листочками по кругу, дается время на ознакомление с работой другой группы.

Второй вопрос, на который предстоит ответить, пользуясь чужими ответами: *«Что я могу сделать для того, чтобы это изменить?»*. На этот вопрос необходимо дать ответы по каждому, написанному на листке пункту. Принимаются, в том числе, варианты решений, на реализацию которых сами ребята пока не решались по какой-то причине. Запрещены любые насильственные методы решений.

Пример ответа:

1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других>
2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить.

После того, как ответы будут даны и записаны в столбик, группы снова обмениваются листочками.

Третий вопрос, на который предстоит ответить: *«Что мне мешает так поступать?»*. Если ответ – ничего не мешает, я уже так делаю – он тоже записывается напротив

своего пункта. Группы снова меняются листочками.

Пример ответа: 1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других >

2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить >

3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня.

Если после первых двух-трех «кругов» ребята устали, можно провести любое небольшое упражнение-разминку для переключения внимания и снятия напряжения.

Четвертый вопрос: *«Какая и чья помощь или поддержка мне необходима, чтобы решить эту проблему?»*.

Пример ответа:

1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других >

2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить >

3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня >

4. Если бы вместе со мной еще несколько ребят вступились за того, кто обижает, я бы решился высказать свое мнение открыто.

Пятый вопрос: *«Как я могу получить эту помощь или поддержку?»*

Пример ответа:

1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других >

2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить >

3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня >

4. Если бы вместе со мной еще несколько ребят вступились за того, кто обижает, я бы высказал свое мнение открыто >

5. Нашему классу надо договориться о том, как мы будем поступать в таких ситуациях, чтобы действовать сообща.

Шестой вопрос: *«Что я хочу пожелать своему классу?»*. Принимаются любые пожелания, добрые слова и мечты о том, каким будет класс, когда он объединится вместе для решения общих проблем. Рекомендуются, чтобы каждый из участников группы написал хотя бы одно пожелание от себя.

Когда все группы закончат работу, им дается время на подготовку небольшого доклада по каждой из обозначенных в их списке проблем. Доклад или презентация может иметь любую форму (в зависимости от того, сколько времени для их реализации имеется у педагога). Это могут быть как классические доклады, мини-конференция, так и необычные форматы — «антиконференций», «конференции провалов», творческие зарисовки и даже театральные постановки. Формат ограничивается лишь фантазией участников, возможностями помещения и установленными временными рамками.

После того, как каждая группа завершит представление результатов коллективной работы класса, им предлагается зачитать свои пожелания классу. Можно организовать это в формате «свободного микрофона», когда по одному каждый произносит свое пожелание классу вслух в произвольном порядке. Если в процессе проговаривания у ребят будут рождаться новые пожелания, они также могут озвучить их, когда

возникнет пауза.

В зависимости от наличия ресурса времени данное упражнение можно разбивать на несколько уроков и приближаться к решению проблем с комфортной для класса скоростью и с учетом групповой динамики.

### **Модуль 3. Выработка конструктивных стратегий при взаимодействии с другими.**

#### **Блок уроков «Знакомимся с эмоциями»**

Развитие умения замечать и верно интерпретировать свои эмоциональные состояния и чувства значительно облегчает разрешение любых сложных ситуаций. Таким образом, обладая знаниями о конфликтах и управлении переживаниями, дети приобретут возможность сохранять эмоциональную устойчивость в ситуациях, в которых конструктивное решение проблемы только своими силами невозможно.

Цель: Обучение умению распознавать и управлять своими эмоциональными состояниями.

Задачи:

- Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций.
- Научить определять свое эмоциональное состояние.
- Сформировать внимательное отношение к эмоциям как к своим внутренним предупредительным сигналам.

#### **Блок уроков «Осваиваем поведение в стрессовых ситуациях»**

Определение своего типа реакций на стрессовые состояния с последующим овладением отработкой навыков психофизиологической саморегуляции. Обучение техникам выражения чувств злости и гнева, позволяющим снимать общий уровень напряжения без каких-либо разрушительных для себя или других последствий.

Цель: Выработка стратегий поведения учащихся в стрессовых ситуациях.

Задачи:

- Познакомить участников с типами реакций на стрессовые ситуации.
- Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.
- Отработать техники снятия напряжения и релаксации.

#### **Блок уроков «Разрешаем конфликты»**

В связи с тем, что травля может начинаться с конфликта, значительно протяженного во времени, важной частью профилактической работы является обучение способам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Цель: Снижение вероятности возникновения в коллективе «затяжных» конфликтов через освоение детьми конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций.

Задачи:

- Познакомить участников с понятием «конфликт».
- Сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций.
- Научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

## **Блок уроков «Учимся эффективному общению»**

Знакомство участников с различными техниками эффективного общения для выстраивания в коллективе pola конструктивных коммуникаций и межличностных связей. Оказывается помощь в овладении навыками коммуникативной и социальной компетентности: навыками начала разговора, эффективного слушания и понимания других людей.

Цель: Овладение навыками различных техник эффективного общения

Задачи:

- Познакомить участников с процессом и техниками общения.
- Показать, что может дать им успешное освоение техник общения.
- Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания и понимания других людей).

## **Блок уроков «Замечаем наше многообразие. Я и они = мы»**

Формирование позитивного отношения к индивидуальности каждого учащегося.

Раскрытие индивидуальных особенностей как ресурса и новых возможностей для всего школьного коллектива.

Цель: Формирование навыков принимающего (толерантного) поведения в классе.

Задачи:

- Познакомить участников с понятиями «толерантность» и «разнообразие».
- Способствовать формированию навыков толерантного поведения в классе и формированию у участников ощущения единой группы.
- Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью.
- Научить применять приемы взаимоподдержки на практике.

## **Общие рекомендации по проведению занятий**

В данной программе приведена общая концепция работы с проблемным классом. В зависимости от обстановки в классе и включенности детей в процесс, по любой теме количество занятий может варьироваться, а последовательность тем - меняться. Подбор оптимальных форм активности и упражнений для раскрытия тем происходит индивидуально, учитывая возраст детей и собственные предпочтения психолога.

Каждая встреча опирается на материал предыдущих встреч. Это может происходить в формате разминки, когда учащиеся вспоминают, что ценного для себя они вынесли с предыдущего занятия, о чем размышляли в промежутке между занятиями, что смогли заметить в себе и окружающих людях за это время, что важное хотели бы обсудить на текущем занятии, какие вопросы поднять.

В ходе встреч желательно делать краткое резюмирование после каждого смыслового блока, в конце встречи - подвести итог всего занятия и увязать его с пройденным ранее материалом.

# План классного часа «Скажи травле нет!»

(Примерный план урока для учеников младшей и средней школы)

Цели:

- Способствовать формированию у учащихся собственного негативного отношения к насильственным формам коммуникации в школе.
- Мотивировать детей обращаться за помощью ко взрослым, а также учиться противодействовать травле самостоятельно.

Задачи:

- ✓ Информировать учеников о школьной травле в доступной для детей форме.
- ✓ Закрепить у учащихся алгоритм необходимых действий при столкновении с травлей.

Необходимые материалы:

- ✓ компьютер/ноутбук;
- ✓ проектор, звуковоспроизводящая аппаратура;
- ✓ запись мультфильма «Буллинг – нет!» проекта «ТРАВЛИНЕТ» Благотворительной организации «Журавлик» и Благотворительного Фонда «Галчонок» <http://травлинет.рф>
- ✓ флипчарт с листами бумаги и маркерами, либо классная доска и мел.

## Рекомендации к подготовке классного часа.

Рекомендуем внимательно ознакомиться с целями и задачами классного часа и со схемой урока. Затем несколько раз просмотреть мультфильм «Травле – нет!» и обратить внимание на всех героев, их возможные переживания и последовательность смены сюжетов. Так же предлагаем вам сделать для себя заметки (тайминг) ключевых моментов мультфильма, на которых во время проведения урока видеозапись нужно будет поставить на паузу.

Во время подготовки к уроку попробуйте самостоятельно ответить на вопросы, которые будете задавать детям, спрогнозировать их возможные реакции на сюжет и героев мультфильма. Опираясь на свой опыт работы с классом, вы можете дополнить урок вопросами и элементами, которые помогут вам достичь поставленных целей.

При подготовке к уроку вам могут пригодиться:

- а) Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга), разработанные Институтом социальных услуг «ВЕКТОР» по заказу Министерства образования и науки Пермского края;
- б) электронные ресурсы:  
<http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html> «Азбука буллинга» по материалам С.В. Кривцовой  
<http://classgames.ru/> интерактивная игра для школьников про противодействие буллингу, разработана МОО «Врачи детям»

Ход урока

Описание	Содержание и рекомендации для педагога
Знакомство с темой классного часа и ее планом	<p>Рекомендуем начать классный час с обозначения темы.</p> <p>Ребята, наша сегодняшняя встреча называется «Скажи травле и жестокости нет!» и за этот урок вы узнаете, что такое буллинг и как можно заметить и остановить насилие в школе. Ответьте на уточняющие вопросы детей, если они появились.</p>

<p>Выяснение уровня Информированности детей о травле</p>	<p>Скажите, кто из вас знает, что такое «травля»? Все ответы детей записывайте на доске, либо на флипчарте в том порядке, в котором их называют. Если мнения расходятся – не допускайте споров между ребятами, ведь основная задача – зафиксировать все известные им определения и значения слова. Ребята, хотите ли вы еще дополнить наш список идеями? Если идеи закончились, предлагаю оставить наш список на некоторое время, а сейчас мы вместе посмотрим мультфильм, в котором вы, возможно, узнаете некоторые сцены из школьной жизни.</p>
<p>Просмотр мультфильма «Буллингу - нет!» Обозначение детьми чувств и переживаний непосредственных участников буллинга: пострадавшего и агрессоров.</p>	<p>Смотрим мультфильм до 0`19 сек., ставим видеозапись на паузу. Детям задаётся вопрос: «Скажите, ребята, а кто-нибудь из вас сталкивался с подобной ситуацией в своей жизни? Как вы считаете, какие чувства испытывает мальчик, чей кроссовок отобрали? А как себя чувствует мальчик, который забрал обувь? Как бы вы ощутили себя на месте девочки, которая поддержала игру с кроссовкой? Чувства и переживания, проговариваемые учениками, можно либо фиксировать на доске, либо запоминать наиболее значимые из них.</p>
<p>Дальнейший просмотр мультфильма «Буллингу - нет!» Обозначение чувств и переживаний детей, наблюдающих за ситуацией травли</p>	<p>Продолжаем просмотр мультфильма до 0`51 сек., ставим видеозапись на паузу. В нашей истории появилось еще несколько героев и у каждого из них тоже есть свои переживания. Давайте попробуем отгадать – какие чувства у ребят обозначены цветными символами на этом кадре? Далее можно обратиться к кому-либо из учеников с вопросом: «С кого бы ты хотел начать угадывать?» В случае возникновения затруднений с названием чувств, детям можно помогать, задавая наводящие вопросы или давая подсказки. Например: Как ты считаешь, что чувствует или хочет сделать мальчик, стоящий за шкафом или девочка со спиннером в руках? Что обычно чувствует человек, когда ему хочется убежать или спрятаться? и т.д. Перечисленные чувства и переживания так же фиксируются либо на доске, либо на бумаге.</p>
<p>Дальнейший просмотр мультфильма «Буллингу - нет!» Закрепление информации о чувствах и переживаниях всех участников травли</p>	<p>Продолжаем просмотр мультфильма до 1`40 сек., ставим видеозапись на паузу. «Ребята, посмотрите, как вы верно отметили все чувства и переживания участников травли!» Действительно, травля учит: беспомощности – ребёнок, которого обижают, перестает верить в свои силы; жестокости – каждый, прибегающий к насилию человек, постепенно становится нечувствительным к чужой беде, и все проблемы решает силой; притворству – из страха оказаться на месте преследуемого, многие пересиливают себя и становятся жестокими, хотя им самим этого может совсем не хотеться; страху – это чувство не дает вмешаться в ситуацию или позвать на помощь и травля продолжается; равнодушию – когда человека перестают трогать страдания другого и там, где раньше была дружба, становится возможным предательство.</p>



<p>Определение феномена травли и знакомство со способами ее преодоления</p>	<p>«Наверное, нас с вами интересует один и тот же вопрос? Какой? Да, верно: а как же остановить травлю?». Продолжаем просмотр мультфильма до 1`37 сек., ставим видеозапись на паузу. «Итак, мы с вами узнали, что травля (иностранный название этого явления буллинг) — это когда несколько ребят специально и постоянно обижают одного, например, потому что он не похож на других». Предложите детям переключить внимание на список определений травли, который ребята составили в начале урока. Помогите им выделить те из пунктов, которые наилучшим образом соответствуют найденному определению травли. Подчеркните или обведите их в общем списке. Дайте положительную обратную связь проделанной детьми работе и знаниям о травле.</p>
<p>Закрепление информации о способах помощи и алгоритмах действий в случае травли</p>	<p>«Скажите, а кто помнит из мультфильма, что нужно делать, если вы узнали, что кого-то в нашей школе или классе травят?» Ответы детей крупным шрифтом фиксируются на видном месте флипчарта, либо доски. Первыми дети, скорее всего, назовут: - рассказать родителям;- подойти к учителю;- попросить друзей встать на свою сторону. Подтвердите правильность предложенных вариантов ответа и уточните, что ученики могут обратиться, в том числе и к вам, с тревожащими их вопросами и проблемами. После этого продолжите разговор о способах помощи в ситуации травли. «Скажите, а знает ли кто-то еще способы, к которым можно и нужно обращаться в таком случае?» Дополнительные варианты: вы можете сказать обидчику о том, что происходящее – это не шутки, а травля и вы намерены ее прекратить; если выступать против травли одному боязно, поговорите с одноклассниками, среди них точно найдутся те, кому тоже не нравится происходящее, и вы вместе сможете высказать свое несогласие обидчику; обратиться к школьному психологу или социальному педагогу или лицу, ответственному за работу со случаями буллинга в ОУ — записать их полное ФИО и номер кабинета, в который можно подойти ребенку; любой взрослый сотрудник школы сможет прекратить насилие, если ребёнок скажет, что ему грозит опасность; - позвонить на Детский телефон доверия 8-800-2000-122.</p>

<p>Информирование учащихся о возможности получения помощи на Общероссийской линии Детского телефона доверия</p>	<p>Информация о Детском телефоне доверия (ДТД): ДТД даёт возможность ребёнку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. ДТД открыт для каждого. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Ребёнок может поделиться с консультантом ДТД любой беспокоящей его проблемой. Помощь на ДТД бесплатна и анонимна. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения. Детский телефон доверия 8-800-2000-122 работает круглосуточно семь дней в неделю. Важно обеспечить доступ детей к информации о том, как они могут получить помощь в трудной жизненной ситуации. Самостоятельно или вместе с детьми вы можете подготовить плакат с самыми важными контактами и телефонами или настенную памятку «Давайте жить дружно: что делать, если я заметил травлю?»</p>
<p>Подведение итогов, рефлексия.</p>	<p>«Ребята, если у вас появятся какие-либо вопросы по теме травли (а они часто возникают не сразу, а немного погодя) я готов(а) ответить на них, обязательно подходите и спрашивайте обо всём, что вас интересует!» Обратную связь по проведенному классному часу мы рекомендуем выстраивать в соответствии с возрастными особенностями ребят, принимавших в нем участие. Это может быть игровая форма, выбор смайликов, обозначающих важность/полезность урока, рисование, разнообразные формы организации устных или письменных ответов на поставленные вопросы. Подытожьте информацию урока. Тема, которую мы с вами сегодня изучали, достаточно большая и трудная. Кто помнит, чем мы сегодня с вами занимались? Что вам запомнилось больше всего сегодня? О чем из того, что вы узнали, вам хочется поделиться с друзьями или родителями?</p>
<p>Игра-разминка «Море» или любая другая коллективная игра, соответствующая возрасту детей</p>	<p>«После того, как мы с вами поработали, предлагаю поиграть! Игра на внимание. Представьте, что моя левая рука — это море (делает волнообразное движение), а правая — рыбка (правой ладонью изображает рыбку, которая плывет, извиваясь). Когда рыбка выпрыгивает из моря (т. е. поднимается правая рука над левой рукой), вы хлопаете. Итак, начинаем». Ведущий первоначально делает медленные движения. Затем вводит обманные движения, после ускоряет темп, устраивая овации. Сегодня мы с вами отлично поработали. Давайте себе похлопаем! Педагог присоединяется к классу своими аплодисментами.</p>

По завершении урока обратите внимание на состояние детей, в каком настроении и состоянии они уходят с урока. В случае, если вы видите, что кто-то из ребят замкнулся, погрузился в себя, заплакал или, напротив, стал вести себя агрессивно и вызывающе, попробуйте заговорить с ним о том, с чем связана такая его реакция. Если вам сложно самому начать такой разговор, обратитесь за помощью к школьному психологу, социальному педагогу или учителю, с которым у ребенка выстроились доверительные отношения.

Если при проведении урока вы заподозрили, что в вашем классе разворачивается ситуация травли, или ребята сами сообщили вам об этом, постарайтесь успокоиться и не паниковать. Выявленная ситуация травли всегда менее опасна чем та, которая остается незамеченной.

Продемонстрируйте детям свои заинтересованность и намерения вмешаться в происходящую несправедливость и насилие. Скажите, что благодарны им за честность и смелость рассказать о проблеме открыто. Заверьте их в том, что вы на их стороне и сделаете все возможное для изменения атмосферы в классе в лучшую сторону.

Не поддерживайте учеников в желании найти виноватых среди одноклассников, прямо транслируйте идею о том, что при травле нет виноватых, и это – болезнь всего класса, которую можно вылечить, только объединившись всем вместе.

*Предложите ребятам подумать, каким образом они могут продемонстрировать свое неприятие жестокости. Предложите им объединиться с ребятами из других классов, в том числе со старшеклассниками, чтобы подготовить и провести совместное мероприятие, способствующее укреплению доверия и безопасности в школе.*

## Технологическая платформа создания среды для самоактивности учащихся

*Малкова Елена Вячеславовна, кандидат философских наук, доцент кафедры культурологии и социально-гуманитарных технологий ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет», директор АНО «Центр социально-гуманитарных технологий, консультационных услуг, молодёжных проектов и программ «Молодёжный эксперт»*

Современные условия жизни, поток социальных изменений, нарастание многообразия окружающей действительности требуют от человека наличия целого набора гибко комбинируемых и реконструируемых жизненных «треков» и «легких» для маневрирования. А значит, обеспечение этого набора жизненных треков не должно быть построено на сложных и «тяжёлых» инструментах, оборудовании, инфраструктурных объектах, не должно функционировать на принципах зависимости от них. Мы убеждены в том, что ключевым основанием этого набора жизненных «треков», обеспечивающих и корректирующих транслируемые модели жизненных сценариев молодёжи, должны быть компетенции, обозначенные в своей совокупности как «самоактивность» и «самоорганизация». Важно также отметить, что в ценностном наполнении жизненных сценариев учащейся молодёжи, которое обязательно отражается в любом из реализуемых жизненных «треков», не должно быть место «школьной травле». Это место должно быть заполнено ценностями взаимодействия, коммуникации по поводу создания общественно значимых изменений в школьной жизни. Именно поэтому считаем важным разработку и апробацию технологий создания среды для актуализации самоактивности молодёжи в рамках реализации антибуллинговых проектов и программ.

В нашем понимании самоактивность стоит рассматривать как способность человека адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, готовность и способность преодолевать возникающее сопротивление обстоятельств, сообществ, проявлять саморегуляцию как собственного психоэмоционального состояния, так и процесса социального поведения, осуществлять самоорганизацию, что означает не только целеполагание и организацию процесса деятельности, осуществления действий, социального поведения в целом, но и процессы смыслообразования, рефлексии. Наиболее подробно и структурно рассмотреть составляющие самоорганизации молодёжи можно увидеть в работах ученых Института социально-политических исследований РАН, в частности, в статьях В. И. Чупрова.

Предлагаемое нами дополнение антибуллинговых проектов и программ уместно и с позиции актора в «отраслевых» границах работы с молодёжью, организации работы с молодёжью и государственной молодёжной политики в РФ, а также в «рамке» сегодняшних изменений в сфере образования (в части, например, установки на обучение в течение всей жизни, непрерывное образование, возрастание доли самообразования). Есть и более глубокие основания, продиктованные стратегией социально-экономического развития РФ: очевидна потребность государства в инициативном, экономически самостоятельном гражданине, обладающем характеристиками таких профессиональных статусов, которые способны дать ответ «вызовам» современной экономики и производства (проектный подход, «рамка» задач инновационного развития). Таким образом, мы основываемся на понимании учащегося, в частности, и молодого человека, в целом, как субъекта инновационного потенциала, стремящегося к самовыражению и самореализации, в этом мы солидарны с целым рядом российских исследователей [28–31].

В свою очередь, данная позиция предполагает, что молодой человек может: выступать в качестве конструктора и источника изменений и смыслов в материальной

и духовной сфере общества, отдельного сообщества, готов и способен проектировать изменения — независимо от направленности, масштабов и последствий таких перемен. Отметим, что именно эта позиция, как концептуальное основание, является ориентиром подготовки бакалавров и магистров по направлению «Организация работы с молодёжью» в Пермском государственном национальном исследовательском университете. Оно подкреплено социологическими и философскими методологическими компонентами. Эти же компоненты отражаются в практиках социальной активности студентов данного направления, в их проектах и программах.

Так, студенты направления «Организация работы с молодёжью» являются «ядром» команды волонтерского сопровождения проекта «Давайте жить дружно: снижение уровня школьного насилия в образовательных организациях Пермского края», реализуемого АНО ДПО Институт социальных услуг «ВЕКТОР» при поддержке Фонда президентских грантов. В практиках своего волонтерского сопровождения они реализуют целый комплект социально-гуманитарных технологий, в основе которых лежат философский компонент — системомыследеятельностная методология Г. П. Щедровицкого (СМД-методология) и авторская «платформенная» технология самоактивности учащихся, апробированная в рамках лагеря актива школы с. Частые в 2015 году «Ты-дыщ» (разработана при наставничестве автора доклада студентками 2-го курса М. Котельниковой и С. Николаевой).

Суть СМД-методологии как фундамента видения человека нового типа, технологического оснащения его изменяющего отношения к реальности раскрывается в следующей цитате: «Идея /.../ в том, чтобы разобрать устройство социума на узлы и детали, посмотреть, как оно устроено, найти там блок управления, пути подхода к нему, проникнуть, взяться за рычаги и править в нужную сторону» [32]. «Личность», по Г. П. Щедровицкому, это субъект социокультурной жизни, обладающий акцентированным индивидуальным началом. Личность реализует себя в самостоятельном конструировании траектории развития. В этой связи становятся особенно понятными слова Г. П. Щедровицкого: «...сегодня главный процесс для страны — формирование /.../ слоя высококлассных орг-управленцев, а также - формирование соответствующих идей организации, руководства и управления» [33]. Таким образом, важно понимать практику работы с учащимися как пространство открываемых возможностей для реализации замыслов и проектов учащегося как субъекта, овладевшего способами системомыследеятельностной методологии.

В портфеле компетенций и технологий волонтера проекта «Давайте жить дружно: снижение уровня школьного насилия в образовательных организациях Пермского края» кроме СМД-методологии, образующей философию проектного подхода, нами были определены такие инструменты как комплект сценариев рефлексивных практик, инструменты анализа, проектные инструменты, коммуникативные инструменты.

Поясним каждый из элементов. Рефлексия социального опыта и «продукта», приобщения к тем или иным видам деятельности, культуры, изучения природы и социальных процессов становится первичным инструментом конструирования «новой» реальности, текущее настоящее в рефлексии предстает перед субъектом как прошлое, требующее изменяющего влияния в направлении к образу желаемого будущего. Обычно, как педагоги, так и сами молодые люди, используют рефлексии для завершения какого-либо события. Однако, согласно СМД-методологии, важно с рефлексии начинать процесс изменений. Именно поэтому большинство практик взаимодействия с учащимися пилотных школьных площадок начинались волонтерами с рефлексивных сценариев, позволяющих выявить «маркеры» ситуации в которой они находятся и транслируют пассивную позицию в школьном сообществе.

Принято считать, что школьники не способны освоить профессиональные аналитические инструменты. Это несомненно заблуждение: волонтеры проекта – студенты философско-социологического факультета ПГНИУ адаптировали для школьников такие инструменты анализа, как, например, социологические методы, SWOT-анализ, контент-анализ и др. А среди проектных инструментов обязательно школьникам был передан самые базовые инструменты проектной активности — SMART-тест цели изменений, «дерево целей»; методы проблематизации — «5 причин», «карта проблем». Технологии презентации результатов интеллектуальной и проектной деятельности предполагали, например, освоение такой технологии короткой и динамичной презентации, как elevator pitch. Конечно, одним из самых важных ориентиров создания и поддержания школьной активности является преемственность, а значит важно учить школьников быть наставниками (и для этого тоже существуют технологические схемы). Важно понимать, что поколение нового типа, к которому относятся сегодняшние школьники, обладает рядом особенностей [34], что отражается на их критичности в отношении предлагаемых школой форматов досуга и организации внеучебной жизни и должно быть учтено в организации работы с ними.

Итак, ключевой миссией волонтеров был «запуск» процессов самоактивности участников (практика показывает его эффективность) через применение ряда технологий в их комбинации. В основе сценирования каждого из этих вариантов (работа с конкретной пилотной школьной площадкой) при использовании разных наборов (базовых и вариативных) технологических инструментов положена следующая логика процессов:

- ✓ рефлексия текущей ситуации (карта «проблем», разбор механизма «на узлы и детали»),
- ✓ поиск «точки управления» и «окон доступа» к ней),
- ✓ формулирование образа будущего (инструментарий на основе форсайт-технологий и социально-культурного проектирования),
- ✓ формулирование собственного «запроса»,
- ✓ создание плана изменений,
- ✓ определение формата «события», изменяющего ситуацию, как способа, «разворачивающего» жизненный план субъекта (индивидуальные и групповые коуч-сессии),
- ✓ проектирование (проектное описание и реализация идеи,
- ✓ выстраивание коммуникативного пространства «события» (освоение навыков медапродвижения и создания каналов коммуникации между участниками<sup>1</sup>),
- ✓ наставническое сопровождение,
- ✓ тайминг.

Важным принципом этой логики выступает принцип ответственности, под которой каждый участник «подписался» под своей картой или планом изменений и осуществляет в созданном коммуникативном пространстве «отчёт» о реализации этой карты, который виден всем участникам процесса сценирования и их наставникам в социальной сети ВКонтакте благодаря системе хэштегов (что позволяет не только видеть, что происходит на других площадках реализации проекта, в других школах, но и координировать реализацию проекта и его отдельных участников).

В реализации этой логики работы с молодёжью важно понимать, что без некоего «актора», «рамочно» задающего ориентиры видения горизонтов и содержания ситуации, смыслового ориентирования в них, которым выступает наставник или группа наставников (например, как в этом случае - студенты направления «Организация работы с молодёжью» и других

направлений философско-социологического факультета по отношению к членам школьных активов), в подростково-молодёжной среде самоактивность и самоорганизация оказываются фактически невозможными в полном сущностном понимании их природы, сворачиваются до уровня обычного общения и сцен солидарности, чем упрощают содержание коллективного действия и мышления, подменяя суррогатом формальных «не-современных» школьных мероприятий реальную живую энергию социального взаимодействия и потенциала. Именно коммуникативность личности является критерием преобразования процессов в современном мире, предъявляющим обществу осознание личностью сопричастности к событию, отношения к нему, причастности к ценностям сообщества, которое создает и поддерживает это событие, т.е. фактически демонстрирует связь с духовно-нравственным потенциалом личности и в то же время каналом его трансляции индивидуального и группового со-развития в этом пространстве.

## Краткие рекомендации для проведения анкетирования среди учеников на тему исследования безопасности образовательной среды

Анкета позволяет проанализировать ситуацию о выраженности и рисках школьного насилия в конкретном классе, в параллели и по школе в целом; сравнить показатели в разных возрастных группах; увидеть тенденции и взять их «на заметку» при планировании воспитательной работы в ОУ.

Ответственный(ные) организует(ют) процесс и обработку общих результатов анкетирования в школе.

На подготовительном этапе до всех классных руководителей доводится информация о сути, задачах и процессе анкетирования, распечатываются анкеты на всех учеников школы. Классные руководители получают на свой класс пачку бумажных анкет и электронный файл в формате Excel «Таблица для классного руководителя» (для обработки анкет).

Анкетирование проводится классными руководителями во всех классах школы, за исключением первых классов (если это начало учебного года).

Формулировка первого вопроса анкеты меняется в зависимости от времени проведения анкетирования: в случае проведения анкетирования в начале учебного года в анкете (вариант №1) можно использовать вопрос «В предыдущем учебном году приходилось ли вам видеть в нашей школе, как одни ученики издеваются над другими?», в случае проведения анкетирования в середине или конце учебного года можно использовать формулировку «В этом учебном году приходилось ли вам видеть в нашей школе, как одни ученики издеваются над другими?»

Процесс заполнения анкеты учениками занимает в среднем 5-10 минут.

Классный руководитель перед раздачей анкеты может сообщить ученикам, «что в школе проводится изучение школьной атмосферы, пожалуйста, поделитесь своими наблюдениями - это займет 10 минут, все подробности приведены в тексте анкеты».

Классный руководитель переносит ответы из каждой анкеты в свой файл «Таблица для классного руководителя» - проставляет напротив подходящего ответа цифру 1.

Заполненный файл предоставляет коллеге(ам), ответственному(ным) за анкетирование. В среднем, у классного руководителя уходит на эту работу 30–40 мин.

Ответственные сводят полученные данные в едином файле Excel (файл «Таблица обработки результатов анкетирования»), обобщают, анализируют и интерпретируют информацию, после чего готовят доклад для педсовета о результатах анкетирования.



# Анкета «Исследование безопасности школьной среды» (вариант № 1)

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе.

Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что в школе не только учатся, но и общаются. Как в любом месте, в школе и дружат, и спорят. Но иногда общение превращается в агрессивные нападки, травлю, преследование.

Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями о ситуации в нашей школе. Отметьте для каждого вопроса ВСЕ ответы, с которыми вы согласны.

1. В этом учебном году приходилось ли вам видеть в нашей школе, как одни ученики издеваются над другими?

Никогда

Несколько раз

Часто

2. Какие виды издевательств вы видели?

Оскорбляли, ругали матом, обидно обзывали, насмехались

Игнорировали, объявляли бойкот

Проявляли физическое насилие, били, больно толкали

Крали и портили вещи

Распускали слухи в соц. сетях

3. Где вы видели подобные издевательства?

В классе

В коридорах, в спортзале, в столовой

В туалете

Во дворе школы

В интернете

4. Кому вы рассказывали об этом?

Учителю

Директору

Родителям

Друзьям

Никому

5. Кто, по вашему мнению, может прекратить травлю и издевательства в школе?

Ученики

Учителя

Директор

Родители Большое спасибо!

Заполните, пожалуйста, данные о себе:

Пол (подчеркните) мальчик / девочка Возраст..... лет Класс.....

Дата заполнения .....

## Анкета «Исследование безопасности школьной среды» (вариант №2)

Добрый день! Мы предлагаем тебе поучаствовать в анкетировании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе.

Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Поделись, пожалуйста, своими наблюдениями о ситуации в вашем классе.

Отметь для каждого вопроса ВСЕ ответы, с которыми ты согласен(а) или впиши свой вариант

- В моем классе есть кто-то...

кого все уважают

кого все боятся

кем часто недовольны учителя

с кем никто не хочет общаться

кто постоянно шутит

к кому можно обратиться за помощью

кто всех раздражает

над кем все смеются

с кем даже учитель не может справиться

- Твое отношение к одноклассникам?

Мне нравится их общество, хорошие ребята

Отлично ладим

Избегаю общения с ними

Среди них много моих друзей

Не люблю своих одноклассников

Мало с кем общаюсь

- Иногда общение между учениками превращается в регулярные нападки и издевательства. Что лично ты считаешь издевательством?

Оскорбления, мат

Обидные прозвища, насмешки

Игнорирование, бойкот

Намеренное избиение

Тычки, подножки, шлепки

Намеренная порча вещей

Распускание слухов в соц. сетях

Другое \_\_\_\_\_

- Приходилось ли тебе видеть, как издеваются над кем-то в вашем классе?

Да, до сих пор издеваются над одним человеком

Да, у нас постоянно над кем-нибудь издеваются

Раньше издевались, но сейчас прекратили

Можем драться, кого-то обзывать или игнорировать — у нас это способ выяснить отношения

Нет, у нас в классе всё благополучно

- Ты будешь обращаться за помощью к взрослым, если видишь, что над кем-то издеваются?

Да, к родителям

Да, к классному руководителю

Нет, станет только хуже

Нет, мы сами во всём разберёмся

Нет, ученики, над которыми издеваются - сами виноваты, пусть ведут себя нормально или учатся себя защищать

Нет, не хочу зря вмешиваться, некоторым безразлично, что над ними издеваются

Нет, я не ябеда

Другое \_\_\_\_\_

- Как ты считаешь, обстановка в вашем классе в этом году улучшилась?

Да, стало меньше конфликтов, драк и ссор

Да, я чувствую себя комфортно в классе

Не знаю, всё как обычно, не вижу изменений

Нет, у нас до сих пор репутация «трудного класса»

Надо чтобы из класса ушли те, кто всех раздражает и всем мешает

Всё по-прежнему плохо, я бы хотел учиться в другом классе

Другое \_\_\_\_\_

Заполни, пожалуйста, данные о себе:

Пол мальчик/девочка (подчеркни) Возраст \_\_\_\_\_ лет Класс \_\_ Дата  
заполнения анкеты \_\_\_\_\_

Благодарим за участие в опросе!

Пример социометрического  
опроса для учащихся  
начальной школы  
Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс\_\_

С кем из одноклассников ты бы хотел сидеть за одной партой?

---

---

---

С кем из одноклассников ты бы хотел общаться на перемене?

---

---

---

С кем бы ты предпочел дежурить в классе, выполнять поручения учителя?

---

---

---

Кого из одноклассников ты бы пригласил на свой день рождения?

---

---

---

## Пример социометрического опроса для учащихся средней и старшей школы

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

С кем из одноклассников ты можешь поделиться личными переживаниями?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

К кому из одноклассников ты можешь обратиться за помощью?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если ваш класс будут расформировывать, с кем из одноклассников ты бы хотел(а)  
продолжить учёбу в новом коллективе?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

С кем из одноклассников ты обычно проводишь время на перемене?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Схема анализа класса для планирования работы

Сколько времени классный руководитель работает в этом классе

Проблема (тревожащая ситуация) в классе

Краткая история развития проблемы (когда и при каких обстоятельствах появилась/усугубилась)

Предполагаемые причины проблемы

Участники проблемной ситуации (имена детей, учителей, родителей) и их роли

Краткое описание действий, которые предпринимались ранее для решения проблемы

Сильные стороны класса

Слабые стороны класса

Имеющиеся ресурсы, на которые можно опереться при решении проблемы

Потенциальные риски, с которыми можно столкнуться при решении проблемы

## Пример карты педагогического наблюдения

### Индикаторы межличностных отношений учащегося:

- ✓ Регулярно подвергается нападкам со стороны других учеников (в т.ч. в сети интернет): его часто обзывают, дразнят, высмеивают, оскорбляют; задирают, толкают, пинают, бьют; требуют подчинения или угрожают.
- ✓ Иницирует словесные или физические нападки в адрес других учеников (в т.ч. в сети интернет), часто подначивает других учеников и вовлекает их в агрессивные действия.
- ✓ Присоединяется к агрессивным действиям в адрес других учеников (в т.ч. в сети интернет), участвует в словесных и физических нападках.
- ✓ Гиперактивный, беспокойный, с плохой концентрацией внимания, часто обижает других и провоцирует их на ответную реакцию.
- ✓ Школьные принадлежности и личные вещи ученика часто разбросаны по классу, спрятаны, испорчены, отобраны одноклассниками.
- ✓ Одноклассники отказываются брать ребенка в коллективные игры, занятия, группы.
- ✓ Избегает участия в классных мероприятиях под разными предлогами.
- ✓ Отсутствуют друзья в классе; избегает общения с одноклассниками.
- ✓ Делящийся конфликт с одним учеником, с группой детей или всем классом.

### Индикаторы учебной деятельности:

- Снижение уровня успеваемости по 1 и более предметам.
- Делящийся конфликт с педагогом – предметником.
- Пропускает уроки по определенному предмету (предметам) без уважительной причины.
- Интенсивные, эмоционально окрашенные негативные реакции на неудачи в учебной деятельности, низкие оценки.
- Безразличное отношение к неудачам в учебной деятельности, низким оценкам.
- Не выполняет домашнее задание или выполняет не всегда (не успел, забыл, не знал что задано и т.д.).
- Отказывается от работы на уроке.

### Индикаторы поведения:

- Резкие перепады в настроении (то веселое, то грустное) в течение недели и более.
- Продолжительное (более недели) сниженное настроение.
- Проявления агрессии и раздражительности в адрес одноклассников и/или учителей: демонстративное, агрессивное, вызывающее поведение, ненормативная лексика.
- Нарушает дисциплину на уроке.
- Наблюдаются существенные изменения во внешнем виде и поведении учащегося (прическа, стиль одежды, манеры речи, и т.д.).
- Общее ухудшение физиологического состояния, проявляющееся 2 и более недели: нарушение аппетита, сонливость, снижение активности, усталость, снижение внимания, жалобы на нездоровье, повышенная утомляемость, резкое похудение.
- Наличие фактов употребления ПАВ, общение в группе сверстников, употребляющих ПАВ. Интересуется информацией о психоактивных

веществах.

- Установлен факт воровства и/или вымогательства ребенком имущества, еды, денег в школе.
- Наличие самоповреждений: порезы, проколы, ожоги/прижигания и пр.
- Наличие прямых или косвенных фраз, свидетельствующих о нежелании жить, заинтересованность вопросами смерти, высказывания об отсутствии ценности жизни.
- Наличие авитальной символики, изображений, в школьных тетрадях, татуаж с символикой смерти, фразы и статусы в социальных сетях интернета. Участие в авитальных интернет- группах, играх.

### **Индикаторы семейного состояния:**

- ✓ Кризисная ситуация в семье: переезд, внезапное значительное ухудшение материального положения, потеря работы одним родителем или обоими родителями.
- ✓ Кризисная ситуация в семье: изменение состава семьи (развод родителей, появление братьев/сестер, отчима, мачехи).
- ✓ Кризисная ситуация в семье: утрата близких, тяжелая болезнь родственников, близких друзей; выраженное беспокойство ребенка за жизнь и здоровье близких людей.
- ✓ Кризисная ситуация в семье: суицид/суицидальная попытка родственников, близких друзей.
- ✓ Кризисная ситуация в семье: наличие любых известных острых или затяжных конфликтов в семье между родителями, между ребенком и родителями и/или другими членами семьи.
- ✓ Завышенные требования со стороны родителей к успешности ребенка, чрезмерная загруженность дополнительными занятиями,
- ✓ Гиперопека ребенка со стороны родителей или близких родственников.
- ✓ Отношение родителей к ребенку «эмоционально холодное», отстранённое.
- ✓ Со стороны родителей допускается ругань и сквернословие по отношению к ребенку, запугивание наказанием, проявляется физическое насилие.
- ✓ Завышенные требования к домашним и семейным обязанностям, перекладывание родительской ответственности за младших детей.
- ✓ Одежда, обувь, школьные принадлежности имеются в недостаточном объеме: отсутствуют некоторые необходимые предметы одежды, школьные принадлежности; используется одежда и предметы, не соответствующие полу, возрасту, сезону; вещи изношенные, неопрятные. Ребенок не ухожен.
- ✓ Родители не посещают родительские собрания и не интересуются учебной или поведением ребенка.
- ✓ Родители демонстрируют негативное отношение к школе, учителю и другим детям.

### **Информация о постановке на учет ребенка и его семьи:**

- ✓ Ребёнок состоит на учёте в группе риска.
- ✓ Семья поставлена на учёт, как находящаяся в СОП.



# Краткий список рекомендованных информационных источников по проблеме школьной травли

## Книги и монографии:

1. Кривцова С. В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных //М.: Федеральный институт развития образования. – 2011. – 53 с.
2. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками //М.: Генезис. – 1997. – 146 с.
3. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга //М.: Генезис. –2012. – С.264
4. Olweus D. Bullying at school: What we know what we can do. N.Y.: Blackwell, 1993. 140p.

## Статьи:

1. Бочавер А. А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей //Психологическая наука и образование www.psyedu.ru – 2014. – №. 1. – С. 47-55.
2. Бочавер А. А., Жилинская А. В., Хломов К. Д. Школьная травля и позиция учителей//Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – №. 1. – С. 103.
3. Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М., Дмитриевский П.В., Завалишина М.А.,Капорская Н.А., Хломов К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) //Вопросы психологии, 2015 №5, 146-157 с.
4. Бочавер А. А., Хломов К. Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен//Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – №. 3.
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек»: практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности /СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. - С.175-180.
6. Ермолова Т. В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994-2014) //Journal of Modern Foreign Psychology. – 2015. – Т. 4. – №. 1. – С. 65-90.
7. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. – М., 2006. – С.15-18.
8. Кривцова С. В. Учитель и проблемы дисциплины, или как отвечать на неприемлемое поведение учеников //Воспитательная работа в школе. – 2004. – №. 6. – С.95.
9. Кривцова С., Шапкина А., Белевич А. Буллинг в школах мира: Австрия, Германия,Россия // Образовательная политика – 2016 – вып. 3 (73) – С. 97 – 119
- 10.Kärnä A. Effectiveness Of The Kiva Antibullying Program //Uniprint Suomen Yliopisto-paino Oy – Turku, Finland 2012
- 11.Olweus D. Bullying at school: Long term outcomes for the victims and an effective school based intervention program //Aggressive behavior: Current perspectives /L.R. Huesmann, Ed. New York: Plenum Press, 1994. P. 97—130.
- 12.Olweus D. Peer harassment: A critical analysis and some important issues //Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized / J. Juvonen, S. Graham, ed. New York: Guilford Press, 2001. P. 3—20.
- 13.Roland E., Idsoe T. Aggression and bullying //Aggressive Behavior. 2001. Vol. 27, No 6.P. 446—462. doi: 10.1002/ab.1029.

14. Roland E. The broken curve: Effects of the Norwegian manifesto against bullying // *Inter-national Journal of Behavioral Development* 35(5) 383–388
15. Salmivalli C. et al. Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group // *Aggressive Behavior*. 1996. Vol. 22. P. 1—15.
16. Salmivalli C., Karna A., Poskiparta E. Development, evaluation, and diffusion of a national anti bullying program (KiVa) // *Handbook of youth prevention science* / B. Doll, W. Pfohl, J. Yoon, ed. New York: Routledge, 2010. P. 238—252.

Salmivalli C. KiVa Antibullying Program: Overview of Evaluation Studies Based on a Randomized Controlled Trial and National Rollout in Finland //International Journal of Conflict and Violence (IJCV) Vol. 6 (2) 2012, pp. 294 – 302

Электронные ресурсы:

Алексеева И.В. Травля в школе: причины, последствия, помощь. [Электронный ресурс] //Психологическая газета. Режим доступа <http://www.psy.su/feed/2510/>, свободный

Кривцова С.В. «Азбука буллинга» [Электронный ресурс] Режим доступа <http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html>, свободный

Петрановская Л.В., Рупасова М. Пособие для детей ТравлиNET [Электронный ресурс] БФ Галчонок Режим доступа <http://травлинет.рф>, свободный

Петрановская Л.В., Рупасова М. Методическое пособие для педагогов школи школьных психологов ТравлиNET [Электронный ресурс] БФ Галчонок Режим доступа <http://травлинет.рф>, свободный

Петрановская Л.В. Пусть педагоги представят, что это их травят в коллективе [Электронный ресурс] //Фонд «Измени одну жизнь». Режим доступа <https://changeonelife.ru/2018/02/19/lyudmila-petranovskaya-pust-pedagogi-predstavlyat-cto-e-ih-travyat-v-kollektive/>, свободный

Петрановская Л. Обсуждая в соцсетях острые психозы, мы забываем про реальные риски [Электронный ресурс] //Православие и мир. Режим доступа <http://www.pravmir.ru/ob-suzhdaya-v-sotssetyah-ostryie-psihozyi-myi-zabyivaem-pro-realnyie-riskii/>, свободный

Публикации и электронные ресурсы по вопросам создания условий для самоорганизации молодёжи:

Ильинский И. М. Молодёжь и молодёжная политика: Философия. История. Теория. — М.: Голос, 2001. — 694 с

Луков, В. А. Солнышкина, М. Г. Новые идеи в социологии управления. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та. — 192 с.

Вершинская О.Н. Инновационное развитие личности //Инновации №5 (163), 2012. — с.94-96

Борисова Т.С., Куликов С.Б. Формирование инновационного поведения молодёжи институтами социального воспитания //Вестник Томского педагогического университета, №8 (123), 2012. — с.47-51

Лебедев В.П. Подозрительные игры людей //Чайка – Seagull. Литературно-художественный альманах. 24 сентября 2004 г. № 18 (19) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.chayka.org/node/310> (дата обращения: 21.10.2018)

Щедровицкий Г.П. Методология и философия организационно-управленческой деятельности: основные понятия и принципы (курс лекций). / Из архива Г.П.

Щедровицкого. В 11 тт. М.: «Путь», 2003. Т. 5. С.28

<https://vk.com/@psuofficial-kto-takie-millennialy-kurator-napravleniya-organizaciya-rabot> - «У них нет авторитетов, старшие для них — отстой, мы вообще для них великое ничто», — куратор направления «Организация работы с молодёжью» Елена Малкова о поколении Y