

Министерство  
образования и науки  
Пермского края



**МЕТОДИЧЕСКИЕ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ  
(БУЛЛИНГА)**

2016, ПЕРМЬ

*Издание подготовлено в рамках Проекта по организации профилактической работы по предупреждению школьного насилия в общеобразовательных организациях Пермского края при финансовой поддержке Министерства образования и науки Пермского края*

*Благодарим за помощь в разработке методических рекомендаций  
И. А. Алексееву, И. Г. Новосельского, А. М. Раскину*

Редактор В. И. Кожарская

**А 471** **Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга)/** АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», — Пермь, 2016 г. — 16 с.

Методические рекомендации разработаны в рамках проекта по организации профилактической работы по предупреждению школьного насилия в общеобразовательных организациях Пермского края, реализованного АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», авторским коллективом, принимавшим участие в реализации данного проекта. Сборник предназначен педагогам, педагогам — психологам, социальным педагогам, классным руководителям и администраторам школ, а также волонтерам и добровольцам СО НКО для использования в профилактической и воспитательной работе с учащимися в целях создания безопасной и толерантной среды, снижения конфликтности и рисков суицидальной активности у детей и подростков.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство людей, которые учились в школах, отдыхали длительное время в детских лагерях, жили в интернатных учреждениях сталкивались на своём опыте или на опыте своих друзей и сверстников с тем, что тот или иной ребёнок или подросток становился изгоем в коллективе. К нему плохо относились одни дети, иногда сочувствовали, но не поддерживали другие сверстники, и не очень защищали взрослые. При этом всегда находились причины, почему именно этот ребёнок оказывался в таком положении среди своих сверстников.

Эти причины всегда очень разные: один слишком обидчивый или склонен жаловаться по любому поводу, другой драчливый или наоборот, не может дать отпор, когда на него нападают, третий плохо одет, неуклюжий или слишком ярко выделяется из общей среды — «белая ворона».

Этот список может быть бесконечным, однако его отличает одно — ребёнок маркируется, как плохой, заслуживающий такого отношения. Нападения, насмешки, третирование часто становятся регулярными, обыденными; постепенно в таких случаях к плохому отношению привыкают все участники этого процесса, как взрослые, так и дети. Реальные переживания ребёнка, который оказывается под прессингом такого отношения, перестают восприниматься окружающими и никого особенно не беспокоят.

Удивительно, что взрослые — как учителя, так и родители, — по крайней мере на первых этапах формирования такой структуры отношений в коллективе, воспринимают её как норму: «дети сами должны разбираться в своих отношениях», «в жизни будет и не такое», «вредно вмешиваться, будет хуже». Ребёнку объясняют, что он должен сам изменить своё поведение, давая понять, что именно он виноват в сложившихся отношениях.

Последствия таких отношений часто не выявляются, и лишь в ситуациях острых эксцессов — травм, суицидов или нападений на сверстников — расследования показывают длительное существование отношений травли и их реальное значение для детей.

Целенаправленные исследования школьной травли, её распространённости и последствий, а также создание профилактических программ и мер по прекращению буллинга в школах относятся к 80–90-м годам двадцатого века. Академические исследования школьной травли (буллинга) во многом были связаны с проблемой насилия в обществе и выявили тяжёлые как актуальные, так и отдаленные последствия буллинга для ребёнка, который подвергался травле, класса, в котором сложились такие отношения, всего детского коллектива учебного заведения, в котором формируется небезопасная обстановка, и общества в целом. Первое наиболее известное исследование было проведено в Норвегии Д. Олвеусом (Olweus, 1983), в нём участвовали 85 % норвежских школ, 130 000 школьников 8–16 лет (четверть всех школьников Норвегии). Впоследствии аналогичные исследования были проведены в Швеции, Финляндии, США, Англии, Испании, Японии, Нидерландах и Австралии. Все эти исследования показали, что от 15 до 25 % всех детей были участниками буллинга в школе (некоторые исследования, например, в Литве показали цифры до 45 % школьников (Craig et al., 2009; Zaborskis et al., 2005 — цит. по А.А.Бочавер, К. Д. Хломов).

Эти исследования также выявили, что взрослые — родители, учителя — часто не обращают внимание и недооценивают влияние буллинга на детей и учебный процесс. Российские исследования (А. А. Бочавер, А. В. Жилинская, К. Д. Хломов, 2015) показали наличие большого разрыва между представлением учителей о возможностях вмешательства при столкновении с буллингом и реальным и зачастую игнорирующим поведением учителей при столкновении с травлей в реальной жизни.

В целом, выводы всех исследователей и результаты реализованных программ по профилактике и преодолению буллинга говорят о том, что травля в школе — распространённое явление, влекущее за собой последствия, которые влияют на многие сферы жизни, и что проблемы буллинга не могут быть решены исключительно помощью пострадавшему ребёнку или наказанием нападающих. Травля в школе — это системная проблема, и как всякая системная проблема — требует изменения позиции всех сторон в учебном заведении: администрации школы, учителей, родителей, детей, которые могут влиять на сложившиеся отношения в классе.

## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ДЕТЬМИ В ШКОЛЕ?

Школьная травля (буллинг) — повторяющаяся агрессия по отношению к определенному ребёнку, включающая в себя принуждение и запугивание со стороны других учеников, явно или неявно поддерживаемая учителями. При этом поддержка травли взрослыми может проявляться не только в поощрении агрессивного отношения к ребёнку со стороны детей, но и в игнорировании агрессии и унижения, демонстрации установки на то, что дети сами должны разбираться в своих отношениях, трансляции представлений о том, что ребёнок сам виноват в том, что к нему плохо относятся.

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, заставлении 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 сплетен и 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.

Наиболее известный исследователь буллинга Дэн Олвеус 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.

Когда говорят о буллинге, имеют в виду не единичные конфликты между детьми, а сформировавшиеся отношения в учебном коллективе. В этих отношениях 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 его месте. -

В большинстве случаев группа детей выделяет ребёнка-«жертву», которого целенаправленно унижает, преследует и по отношению к которому в тот или иной момент обычно применяется физическое или психологическое насилие. При этом остальные дети обычно являются молчаливыми свидетелями травли и не вмешиваются (часто из страха стать следующей жертвой), либо солидаризируются с «агрессором». Исследователи описывают так называемый «цикл буллинга» в группе, 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). Буллинг часто

провоцируется, особенно в младших классах, и подкрепляется учителями и самой школьной системой.

### **В целом, выделяют следующие роли (Salmivalli et al) в процессе школьной травле:**

- 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.

Несмотря на то, что среди детей распространено негативное отношение к травле, лишь малая часть детей младшего и младшего подросткового возраста проявляют это отношение со сверстниками и занимают позицию защитников, около 35–40 % детей относятся к нападающим или поддерживающим травлю, около 25-30 % — к свидетелям-аутсайдерам. (Salmivalli, 2001).

## **ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО СТАНОВЯТСЯ ОБЪЕКТАМИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ**

Как уже отмечалось, 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:**

- Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, она нередко кажется грустными.
- Низкая самооценка и негативное представление 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 нападков и 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 определенном 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.
- Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.
- Нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по-девчачьи»).

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

## **ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЕЙ**

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:**

1. Учитель непосредственно поощряет агрессивное отношение детей к ребёнку, если этот ребёнок (или его родители) чем-то раздражает учителя, мешает вести уроки, плохо управляет, 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.*

2. 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.

3. 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.

4. 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 (Д. Лейн) 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.

## ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА

### (Почему важно выявлять буллинг на ранних этапах его формирования)

- а) Школьная травля (буллинг) зачастую носит скрытый характер;
- б) буллинг имеет серьёзные последствия для всех участников, не только для детей-«жертв», но и для агрессоров, свидетелей, учителей, общей атмосферы в школе;
- в) буллинг не разрешается простыми мерами, например, ужесточением дисциплины или оказанием помощи детям — жертвам травли.

Буллинг, как правило, выявляется на достаточно 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.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен.

Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Дети, являющиеся объектами травли, зачастую считают себя заслуживающими такого обращения, они стыдятся рассказывать о своем положении в классе, конкретных надругательствах. На приемах у психолога выявляется такая информация о издевательствах, о которых не знают ни учителя, ни родители. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение — наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе. Они понимают, что, если они сами попадут в аналогичную ситуацию, то их не смогут защитить взрослые, и поэтому стараются молчать, отстраняются, не пытаются помочь и сами не обращаются за помощью.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым — это основные последствия травли для детского коллектива.

## ДИАГНОСТИКА БУЛЛИНГА

Исследователи (Д. Олвеус, 1991) описывают следующие признаки, которые позволяют предположить, что ребёнок подвергается травле.

В детском учреждении очевидные признаки — те, которые отражают негативное отношение к ребёнку со стороны окружающих, вплоть до регулярной агрессии и исключения его из коллектива:

- 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.)
- Ребёнок часто проводит время в одиночестве, исключён 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. Никто не хочет сидеть с ним за одной партой.
- Ребёнок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков, производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет
- У ребёнка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

### **Дома родителям важно обращать внимание, если ребёнок:**

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями
- У ребёнка часто появляются синяки, порезы, царапины, рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.)
- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников. 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)

- Боится или не хочет 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»)

## ПРЕОДОЛЕНИЕ БУЛЛИНГА

Как уже отмечалось, преодолеть буллинг трудно, только разрешая отдельные конфликты между детьми или оказывая поддержку конкретному ребенку, 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, вовлеченных 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 ребенка-агрессора
- Оказание поддержки ребенку-жертве

### **Общие компоненты программ включают в себя:**

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях
2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия в по профилактике и преодолению
3. Обучение учителей
4. Групповые занятия с детьми
5. Оказание помощи жертвам буллинга
6. Взаимодействие с родителями
7. Обычно любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем
8. Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

### **Работа с учителями может состоять 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. В ходе реализации практической части требуется прилагать усилия для того, чтобы участники чувствовали себя достаточно безопасно.

Работа с классом проводится похожим образом. 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.

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, так и детей нападающих и свидетелей, выстраивание, по возможности, взаимодействия между этими родителями, между родителями и учителями, родителями и администрацией. Сюда входит также информирование родителей об имеющихся ресурсах для разрешения сложившейся ситуации, разрешения проблем детско-родительских отношений, учебных проблем детей.

## Приложение № 1

**ВОПРОСЫ ДЛЯ АНАЛИЗА АКТУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Каков контингент школы, социальная ситуация, окружение?

Кадровый состав ОУ. Есть ли в школе социально-психологическая служба? Если да, то укажите стаж работы, нагрузку, уровень квалификации специалистов?

Были ли в школе выявлены факты школьного насилия, травли, конфликтов в среде сверстников? Если да, то какие действия были приняты? Кто из специалистов, педагогов привлекался для решения проблемы?

Существует ли в школе системная деятельность по профилактике школьного насилия, конфликтов, суицидов? Если да, то кто осуществляет координацию профилактической деятельности в ОУ?

Каковы цели и задачи профилактической работы?

Проводится ли анализ профилактической ситуации в ОУ? Обсуждаются ли проблемы на совещаниях, педагогических советах? Если да, то с какой периодичностью?

Каковы критерии оценки результативности проводимой профилактической работы?

Внедряются ли программы по профилактике школьного насилия, конфликтов для учащихся в ОУ? Если да, а какие?

Со всеми ли возрастными группами учащихся ведется профилактическая работа? Если нет, то как определяется целевая категория учащихся для ведения профилактических программ?

Заинтересованы ли в профилактике родители? Какие формы и методы работы с родителями используются в учреждении?

Согласованы ли действия участников профилактики (специалистов, педагогов ОУ и родительского комитета)?

Существует ли система мониторинговых (диагностических) обследований учащихся с целью выявления раннего детского неблагополучия? Если да, то какая?

Проводится ли выявление учащихся с низким уровнем адаптации к школьной среде, с низким социальным статусом, имеющих сложности в коммуникативной сфере? Если да, то как?

Какая система работы выстроена с учащимися с низким социальным статусом, низким уровнем адаптации к школьной среде, имеющим сложности в коммуникативной сфере?

Выстроена ли в школе система педагогической поддержки для учащихся с низким социальным статусом, низким уровнем адаптации к школьной среде, имеющих сложности в коммуникативной сфере? Если да, то какая?

Включены ли учащиеся в значимую, интересную деятельность во внеучебное время?

Включены ли сами ученики в процесс профилактики через самоуправление, волонтерство, посредничество в разрешении конфликтных ситуаций?

Достаточно ли в ОУ педагогов, прошедших обучение технологиям и методике реализации профилактических программ?

Проводится ли работа с педагогическим коллективом по совершенствованию педагогических технологий, обеспечивающих справедливое оценивание учащихся и включение их в успешную деятельность; обучение приемам педагогической поддержки?

Обсуждаются ли сложные случаи в работе с учениками на консилиуме? Вырабатывается ли общая тактика работы педагогов с учениками, имеющими проблемы в поведении, адаптации, коммуникации?

Действует ли школьная служба примирения? Если да, то, какие функции она выполняет?

## ОБЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях.
2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике травли.
3. Обучение учителей технологиям конструктивного общения с детьми и родителями.
4. Групповые занятия с детьми.
5. Оказание помощи жертвам буллинга.
6. Взаимодействие с родителями по проблемам взаимоотношений детей.
7. Наличие как превентивных мер, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.
8. Наличие мер и мероприятия на трёх уровнях: школы, класса и индивидуальном.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ ВАРЬИРУЮТСЯ ОТ ПРОГРАММЫ К ПРОГРАММЕ

1. Подробное исследование проблемы и её распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, учителей, родителей, наблюдение). Обсуждение результатов сотрудниками школы, с детьми и родителями.
2. Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
3. Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу.
4. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с травлей.
5. «Библиотерапия» (использование художественной литературы, посвященной буллингу, в занятиях).
6. Фильмы и наглядные пособия по проблеме насилия и толерантности.
7. Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли и т. п.
8. Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства.
9. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики.
10. Создание на базе школы команды специалистов по буллингу/анти-буллинговых комитетов (учителя, психолог/соц. педагог, директор).
11. Создание комитетов, в которых участвуют дети, для разработки правил в отношении буллинга и мер для его преодоления.
12. Создание телефонной линии доверия по вопросам буллинга на базе школы (или нескольких школ). Иногда это сотрудники школ (Д. Олвеус), иногда — дети, прошедшие подготовку (Шеффилд).
13. Регулярные встречи с родителями.
14. Организация групп поддержки для детей-«жертв» травли, для родителей детей-«жертв» и для родителей детей-«агрессоров».
15. Индивидуальная психологическая работа с детьми-«жертвами».
16. Тренинги уверенного поведения для детей-«жертв».
17. В отношении детей-«агрессоров» наличие наибольшей вариативности в подходах и методах:
  - некоторые школы придерживаются системы жёстких санкций и наказаний;
  - во многих программах акцент делается на оказание своевременной психологической помощи ребёнку: индивидуальная и групповая работа;

- совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребёнок-«жертва» травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней и т. д.;
- в некоторых программах ведётся активная работа с родителями;
- встречи всех детей-«участников» (жертв, агрессоров, других нападающих и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом/социальным работником. Обсуждение ситуации, чувств ребёнка-«жертвы», возможных выходов из неё. (No-Blameapproach, Робинсон и Мэйнс);
- последовательные индивидуальные встречи с ребёнком-«жертвой», ребёнком-«агрессором», с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе (метод Пикаса);
- развитие навыков управления гневом (контроль импульсов): индивидуальная и групповая работа;
- развитие навыков взаимодействия (индивидуальная и групповая работа).





