ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ, УЧИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ

РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Правительство Московской области

Правительство
Московской области

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

для школьной администрации, учителей и психологов

РУКОВОДСТВО ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

Правительство Московской области

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ 6

1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ 6

1.2 КИБЕРБУЛЛИНГ 14

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ 18

2.1 СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ 18

2.1.1 ПОЧЕМУ ШКОЛЕ НУЖНА ПРОГРАММА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (БУЛЛИНГУ)? 18

2.1.2 БУЛЛИНГ В ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГОВ 29

2.1.3 ВОЗМОЖНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА 29

2.1.4 ПРИМЕРЫ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ 31

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 36

3.1 ДИАГНОСТИКА ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРАВЛЮ 36

3.1.1 АНКЕТИРОВАНИЕ 37

3.1.2 ЛИЧНАЯ БЕСЕДА С УЧЕНИКОМ 40

3.1.3 ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ (ПРИМЕР) 48

3.1.4 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ 60

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 64

Правительство Московской области

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»
С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ
О.В. ОКУНЕВОЙ

Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»
И.Д. ФРУМИНУ

за поддержку проекта
на разных этапах его реализации

Правительство Московской области

Это руководство создано для учителей, школьных психологов и сотрудников школьной администрации. Оно может стать основанием для пересмотра внутришкольных правил и пресечения возникновения ситуаций школьной травли. В части для учителей упор делается и на профессиональный рост учителя в области работы с трудными подростками, а также в полной мере раскрываются особенности буллинга. Для администрации представлен пример внутренней диагностики сложностей, связанных с противодействием буллингу, а также прописаны 10 шагов по налаживанию внутришкольной борьбы со школьной травлей. Психологам, а также иным педагогическим работникам, которые могут работать с подростками в малых группах или индивидуально, представлены основные трудности, с которыми сталкиваются дети-агрессоры и дети-жертвы. Кроме того, в руководстве прописаны возможные ответы школьников на воздействия специалистов и непосредственно описаны необходимые действия, которые снизят агрессию подростков и помогут создать для них безопасную среду, в которой совместно со взрослыми подростки преодолеют различные сложные ситуации, в том числе и буллинг. Данное руководство может быть полезно любым сотрудникам школы, так как, несмотря на наличие трех глобальных блоков, любой из разделов может пригодиться в работе тем, кто заинтересован в преодолении буллинга в школе.

Правительство Московской области

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 8 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка. Очень хорошо подобное поведение описано в работах известного современного психолога Л. Петрановской: «Обвиняя, мы задаем определенную диспозицию. Вот баррикада, по эту сторону — мы, хорошие и правильные, по ту — «плохой» родитель и его плохое обращение с ребенком. Тем самым соединяем, склеиваем его с ролью «плохого» — ведь то, что с нами по одну сторону баррикады, становится еще ближе и роднее, не так ли? Это не значит, что надо закрывать глаза на реальность, одобрять насилие и улыбаться, когда он рассказывает, что вчера отлупил ребенка и т. д. Это значит решительно встать с ним по одну сторону баррикады, а по другую оставить то плохое, что он творит. Называть своими именами деяния, требовать изменений, но не сдавать человека, чтобы у него был шанс вступить со своими моделями в конфронтацию и победить» (Л. Петрановская «Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения»).

Какие особенности взаимодействия детей с родителями в ситуации травли полезно знать педагогу для того, чтобы учитывать их при коммуникации с родителями учеников, оказавшихся в этой трудной жизненной ситуации?

1. Почти половина детей (эта цифра не сильно варьируется от страны к стране) не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. Наверное, точнее это можно было перефразировать так: почти половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли. Если спро-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 9 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

сить детей, говорили ли они маме или папе, они могут сказать, что да. Дальше могли иметь место разные варианты: родитель мог не придать большого значения сказанному, ребенок — упомянуть вскользь или завуалированно и больше не поднимать эту тему. Это было ярко показано в одном из исследований травли в Интернете (кибербуллинга): опросили мам и детей, сталкивались ли они с таким неприятным явлением. Из мам 11% ответили, что такое происходило с их детьми, а из детей — 32%. Получается, что 21% родителей был не в курсе.

2. Из-за чего происходит такой «разрыв» в коммуникации родителей и детей? Иными словами, почему одним трудно сказать, а другим трудно услышать о том, что ребенок попал в проблемную и опасную ситуацию?

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕТЬМИ

- Уверенность, что помощь получить не удастся

Ребенок уверен в том, что родитель не сможет или не захочет ему помочь. Если ребенок привык к тому, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», едва ли он обратится за помощью, столкнувшись с травлей. Более того, порой детско-родительские отношения складываются таким образом, что ребенок уверен, что будет любим и принят только в том случае, если со всем справится сам и не доставит родителям много хлопот.

В ином случае ребенок может считать, что в сложившейся ситуации родитель помочь ему ничем не сможет при всем желании. Стоит помнить, что у подростка, столкнувшегося с травлей, угол видения ситуации может быть сильно «сужен» и судить о ней он может только исходя из собственного опыта: «Происходящее так пугающе и непредсказуемо, что сделать я с этим ничего не могу и никто не сможет».

- Ребенок боится, что станет еще хуже

Часто дети сознательно не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что их вмешательство только усугубит положение. И действительно, если родитель выбирает не самые мудрые способы действий (например,

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 10 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

назидательная беседа с обидчиками или агрессивные выпады в сторону классного руководителя с требованиями «разобраться»), ребенку вряд ли станет от них легче.

- Ребенок жалеет родителей, заботится о них

Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаются избыточной опеке с их стороны. Привязанному ко взрослому ребенку часто бывает трудно рассказать о своих бедах, потому что ему кажется, что эта информация очень сильно расстроит родителя. Такие дети чувствуют себя в ответственности за душевное равновесие близкого и стараются оберегать их, замалчивая проблемы.

- Ребенок боится, что родители будут ругать и накажут

Как показывает практика, очень часто ребенок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что и он — обидчик, за что ожидаемо наказание.

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- Переживание беспомощности и вины

В одной из западных работ родители описывали свои переживания в момент, когда сталкивались с информацией о том, что их ребенок стал жертвой травли: это было похоже на попадание в шторм. Вначале облака сгущаются: появляются «первые звоночки» того, что по отношению к ребенку происходит что-то нехорошее. Родители начинают надеяться на то, что во всем разберется школа или что травля каким-то чудом пройдет сама: это как надеяться на то, что прогноз погоды лжет и шторм тебя не коснется. Но, к сожалению, ожидания редко оправдываются, и приходит чувство разочарования и беспомощности из-за того, что ты оказался неспособен помочь собственному ребенку. Наконец, когда ситуация так или иначе подходит к своему логическому завершению, семье остается «подсчитывать убытки и разрушения», принесенные штормом: многие сожалеют о том, что не включились в ситуацию ранее, другие о том, что обещали ребенку, что все скоро будет хорошо, хотя никаких реальных оснований так говорить у них не было.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 11 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Признание родителем того, что травля действительно имеет место, требует от него дальнейших действий. Но на практике мало кто из взрослых представляет, что делать в такой ситуации; это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой — виноватыми перед сыном или дочерью, которых не смогли защитить. Это очень сильные негативные переживания, и наша психика устроена таким образом, чтобы, по возможности, защитить нас от них.

- Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования

Многие из взрослых, будучи детьми, сами сталкивались с разными ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными именно с травлей. Это могли быть и ежедневные домашние скандалы (с помощью рукоприкладства или без него), и отстраненные, нечуткие и/или излишне требовательные родители и т.п. Вся соль в том, что в большинстве своем люди справляются с негативными факторами, с которыми им пришлось столкнуться в жизни, «перерастают» детские проблемы и вполне успешно функционируют. Но если давно пережитый стресс оставил след в психике, при столкновении с чем-то подобным много лет спустя человек порой оказывается не в состоянии реагировать адекватно ситуации. Бывает так, что если собственные переживания все еще болезненны для родителя, механизмы психологических защит могут затруднить для него восприятие происходящего с собственным ребенком, и тогда нападки одноклассников будут восприниматься либо как должное, либо как что-то, не требующее сколько бы то ни было активного вмешательства. Погрузиться в травматичную ситуацию вновь может казаться непереносимым уже для самого родителя.

- Маме агрессора узнать проще, чем маме жертвы

Стоит отметить следующий факт: в зависимости от того, какую роль в ситуации травли занимает ребенок, его родителям сложнее или легче будет узнать об этом (при условии, что ребенок прямо не рассказал им самостоятельно). Так, например, мама булли узнает о травле быстрее, чем мама жертвы: к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребенка. А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания учителей.

Учителям же важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не ме-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 12 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

нее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападок.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГУТ ОКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ СВОИМ ДЕТЯМ?

Эта информация для многих родителей является ценной, и учителю важно передать ее в нужный момент

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

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

В) Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими. Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 13 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

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

д) Если у вас дочь. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Часто социальная агрессия бывает косвенной: жертва не знает, кто именно распускает о ней слухи или подговаривает других не общаться с ней.

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции — это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты — тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем, например, в отношениях с мужчиной. Потому что, кажется, уже всем стало понятно, что «женская хитрость» в смысле непрозрачных намеков, непроговоренных обид, многоступенчатых манипуляций редко делает людей счастливыми.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 14 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

е) Если у вас сын. Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции. Контроль их выражения, несомненно, тоже важен, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем, который способен вникать в разные трудные ситуации, в которых оказывается ребенок, искать альтернативы реагирования и т.д. И, кстати, важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать — тогда он будет хорошим примером.

ж) Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Согласно оценкам исследователей из разных стран, с травлей в школе сталкивается примерно 35% школьников. Это большие цифры, но и дающие понять, что травля происходит далеко не в каждом классе. Поэтому говорить о ней как о стопроцентной норме точно не стоит. Да, одна семья вряд ли сможет решить возникшую проблему коллектива, но точно может помочь своему ребенку легче перенести происходящее и выйти из него с наименьшими потерями.

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертвы на деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 15 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

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

ИТАК, НИКАКОЕ ОТЛИЧИЕ НЕ ДАЕТ ПРАВА ДРУГИМ ДЕЛАТЬ КОГО-ТО ЖЕРТВОЙ

Но есть и тонкий момент, который родители могут обратить на пользу. Может так статься, что ребенка обижают из-за того, что он, например, еще не овладел каким-то навыком, который уже доступен большинству ровесников (правда, так чаще бывает в саду и начальной школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, все уже умеют шнурки завязывать, а он — нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, соблюдая тактичность и не оправдывая агрессоров. В каком-то смысле нападки на ребенка порой (далеко не всегда!) могут сыграть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 16 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?

Нижеприведенные рекомендации по профилактике и противодействию кибербуллингу ориентированы, в первую очередь, на родителей или лиц, их замещающих. В случае, если складывается ситуация, в которой ребенок оказывается вовлеченным в кибертравлю, учитель может поделиться данными рекомендациями с родителями и совместно с ними обеспечивать их выполнение.

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, он можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 17 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

2. Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на нее полностью полагаться.
3. Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.
4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях. Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например, со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т .д.).
5. Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.
6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не отберет у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

- Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору — это очень важно усвоить.
- Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
- Научить детей ни с кем (кроме родителя, см. условия выше) не делиться своими паролями.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 18 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Если кибербуллинг уже имеет место:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
- сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

КАК УЧИТЕЛЮ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

К сожалению, жертвами буллинга порой становятся и сами учителя

Результаты недавно проведенного опроса почти 3000 учителей из 75 регионов РФ показали, что более половины из них сталкивались в своей работе с различными формами травли со стороны учеников. Травля с использованием Интернета — наиболее распространенный и доступный способ нападок на учителя, к которому сегодня часто прибегают дети. Чтобы обезопасить себя, стоит обратить внимание на следующие пункты:

Профилактика

- Не оставлять компьютер, планшет или иное устройство на своем рабочем месте в школе без пароля, когда отходите от рабочего стола.
- Установить ПИН или пароль на мобильный телефон для того, чтобы с него нельзя было быстро скопировать ваши личные документы (например, фотографии), если он, например, попадет в руки к ученикам.
- Внимательно ознакомиться с политикой конфиденциальности приложений на телефоне и социальных сетей, в которых вы зарегистрированы.
- Периодически отслеживать вашу представленность в Интернете (что о вас пишут, какую информацию можно найти). Это можно сделать, введя свои данные в строку поискового сайта в Интернете. Обратите внимание, что поиск нужно осуществлять не только по упоминаниям в тексте, но и в видео и картинках.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 19 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Помните, что вашей репутации может навредить информация о вас, которой другие люди делятся в Интернете (например, в социальной сети друзья могут отметить вас на фото, которое вы бы предпочли сохранить приватным).
- При общении в Интернете всегда важно сохранять вежливый тон.
- Обсудить с вашей семьей и друзьями, какого рода материалы, фото, информацию о вас они могут выкладывать в Интернет, а какого — нет.
- Не принимайте запросов на дружбу в соцсетях от учеников, в особенности тех, с которыми работаете в данный момент. Если есть большая необходимость, можно завести отдельный аккаунт для работы, с которого вы можете общаться с учениками, но который не будет содержать при этом личной информации.
- Для рабочей переписки используйте рабочую почту, постарайтесь не использовать для этих целей свой личный почтовый ящик.

Если вы стали жертвой кибертравли:

- Никогда не вступайте в переписку с агрессорами.
- Сообщите администрации школы о происходящем.
- Сохраняйте свидетельства кибернападения: делайте принтскрины (снимок экрана можно сфотографировать на камеру мобильного телефона) оскорбительных сообщений, которые вы получили.
- Сообщите провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).
- Если содержание сообщений содержит в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство, возможно обращение в полицию.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 20 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

2.1 СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ

2.1.1 ПОЧЕМУ ШКОЛЕ НУЖНА ПРОГРАММА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТРАВЛЕ

БУЛЛИНГ серьезно влияет на благополучие детей: эмоциональное, физическое, академическую успеваемость

Решение дисциплинарных проблем, связанных с травлей и агрессией, иногда может занимать много рабочего времени как учителя, так и школьной администрации.

БУЛЛИНГ вносит свой вклад в ухудшение школьного климата.

БУЛЛИНГ распространен гораздо больше, чем подозревают многие взрослые.

Прежде чем предпринимать конкретные шаги по внедрению программ противодействия травле, стоит принять во внимание следующее.

Программа будет наиболее эффективна только в случае, если поддерживается (или даже возглавляется) школьной администрацией.

Программа эффективна, если работает на разных уровнях: в нее входят как общешкольные мероприятия, так и активности внутри класса, и индивидуальная работа с учениками. Начинать нужно рано — с момента, когда дети приходят в школу, с начальных классов.

У программы не должно быть момента, когда она заканчивается: ее элементы встраиваются в жизнь школы на протяжении всего года.

КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ:

1. **Уделяйте внимание социальному климату школы**

   Для того чтобы избежать распространения школьной травли в образовательной организации, необходимо уделять внимание школьному климату и принятым в рамках школы нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. В школе должно стать «не круто» травить кого-либо и, наоборот, «круто» помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 21 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

В школе также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов школьного сообщества — учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, всех иных категорий школьных работников, напрямую не задействованных в образовательном процессе, а также, безусловно, учащихся и их родителей.

2. Проводите оценку распространенности травли

Почему это важно делать?

Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в школе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашей школе мотивирует учителей, родителей, учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

Важно понимать, где именно на территории школы происходит большая часть инцидентов, в какие моменты дня, среди учеников какого возраста и т.д. Все это позволяет выработать общий план действий. Повторные оценки позволят понять, эффективны ли принятые меры.

Как можно оценивать распространенность травли?

Для учеников начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придется тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники учителям, родителям и, в идеале, всем взрослым, которые работают в школе. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые дает каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространенность травли гораздо ниже. Из многочисленных исследований мы знаем, что дети говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

С участниками опроса, то есть с детьми, учителями, родителями, важно делиться полученными результатами опросов.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 22 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

3. Сформируйте группу активистов по координации мероприятий по противодействию травле

Действия по профилактике школьной травли станут наиболее эффективными в случае, если будут координироваться группой активистов, куда войдут представители всех категорий участников образовательного процесса школы. Например, в такую группу могут войти: представитель администрации, по одному учителю из каждого звена (начальная, средняя и старшая школа), педагог-психолог и/или социальный педагог, школьный медицинский работник, хотя бы по одному представителю из параллели от учеников старшей школы и родителей.

Для чего нужна такая команда?

- Получение и интерпретация данных, полученных из опросов, описанных в пункте 2.
- Планирование антибуллинговых мероприятий школы и формулирование общих правил поведения в отношении ситуаций травли.
- Предоставлять обратную связь о результатах опросов администрации, учителям, родителям и ученикам.
- Мотивировать сотрудников, родителей и учащихся и рассказывать о негативных последствиях травли и важности своевременного вмешательства.
- Помогать учащимся справляться с потенциально опасными ситуациями.

4. Введите систему отслеживания инцидентов травли в школе

Для того чтобы противодействие травле в школе было эффективным, надо не только оценивать ее распространенность, но и документировать отдельные эпизоды. Как именно будет устроена система отслеживания, зависит от школы. Есть школы, в которых, если об инциденте буллинга становится известно, одно письменное уведомление отправляется классному руководителю, второе — уходит в офис директора, а третье — отправляется родителям. Другие школы ведут общую систему учета таких инцидентов, которая отслеживается администрацией (пример протокола работы со случаем травли содержится в Приложении 1).

Существует вариант отслеживания инцидентов травли в электронной форме (например, можно завести таблицу в общей папке на школьном сервере, к которой имели бы доступ все сотрудники).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 23 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Важно, чтобы система учета была простой, прозрачно и понятной для всех сотрудников. Не менее важно, чтобы все сотрудники были с ней хорошо знакомы, и понимали, в каких случаях они обязаны внести информацию об инциденте, если они стали его свидетелями.

Очень хорошо, если помимо официальной процедуры отслеживания учителя могли бы устно, возможно, неформально, делиться своими наблюдениями о поведении детей. Если один учитель стал свидетелем травли между учениками (или у него есть подозрение, что кто-то из детей жертва травли), ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что агрессия действительно имеет место и нужно вмешательство.

5. Обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли

Весь персонал школы должен пройти обучение поведению по предотвращению и вмешательству в ситуации травли. Обучение должно включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда травля осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению. Обучение должно быть доступно всем сотрудникам школы, не только прямо осуществляющим образовательную деятельность.

6. Установите и поддерживайте школьные правила, направленные на профилактику травли

Важным моментом является, чтобы все без исключения учащиеся школы понимали, что школа ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации травли, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается.

Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет учащимся и школьному персоналу занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Школьные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения учащимися и родителями.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 24 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

7. Организуйте «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды травли или их возникновение вероятно

Эпизоды травли часто происходят в таких местах, в которых взрослые обычно не присутствуют или ведут себя наименее бдительно. Если у вас появляется информация относительно того, в каких местах происходят эпизоды травли (например, на основании опросов из пункта 2.), ищите способы обеспечить там присутствие взрослых.

8. Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации травли

Весь персонал школы, а в идеале также родители и учащиеся должны быть готовы вмешаться в ситуацию травли, если она разворачивается на их глазах. Специальный сотрудник должен проводить последующие встречи по итогам каждого эпизода. Встречи с агрессором и жертвой должны проводиться отдельно. Школа должна информировать и подключать родителей к работе с каждым эпизодом.

9. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно

Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 20-30 минут раз в несколько недель (например, на классном часу или когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Антибуллинговые плакаты и сообщения должны быть представлены в школе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до учащихся.

Что такое антибуллинговая программа школы?

Антибуллинговая программа школы может представлять собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. Подобную программу следует планировать в начале года, вполне нормальным является ее дополнение по ходу учебного года. На каждый следующий год программу следует обновлять.

10. Одной из наиболее важных стратегических задач профилактической работы является задача «перевода» свидетелей в категории «защитников» или хотя бы «возможных защитников»

В идеальном варианте все школьное сообщество должно быть готово встать в позицию защитников, в случае, если ситуация травли происходит на их глазах,

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 25 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

а также быть готовым незамедлительно сообщить о ситуациях травли, в случае, если об этом стало известно.

ВСЕ ПРЕВЕНТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ КАТЕГОРИИ:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между школьниками по классам.
2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательного процесса: учащимися, педагогами родителями.
3. Создание и распространение информационных материалов.

Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы, направленные на работу с учащихся

- Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля происходит на моих глазах, что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы.
  (Очень важным моментом является установка на то, чтобы вмешательство в ситуации школьной травли или сообщение о них не воспринималось детьми как проявление ябедничества. Принципиальным моментом, который должны понимать и разделять как педагоги, так и дети, является, то, что вмешательство в травлю или сообщение о ней происходит с целью сделать жизнь одноклассника или товарища по школе лучше, а «ябедничество» преследует обратную цель — навредить кому-либо),
- Обсуждение на классных часах или уроках литературы произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).
- Обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе.
- Проведение групповых занятий в рамках классных часов или занятий с психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения.
- Создание группы «управления гневом» для наиболее агрессивных учащихся школы.
- Создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в травлю в качестве жертвы
- Проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 26 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для педагогов

- Проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями травли.
- Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли.
- Проведение групповых встреч для классных руководителей и психологов с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическим материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости.

Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для родителей

- Просветительская работа на классных собраниях, посвященная информированию о травле, ее видах и способах вмешательства, если они видят подобное поведение на школьном дворе.
- Проведение родительских клубов на темы: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

Как проводить опросы, посвященные социальному климату и травле?

«ШКОЛЬНЫЙ КЛИМАТ» можно определить как совокупность характеристик образовательной организации (от особенностей школьного здания до специфики отношений между учениками, учителями и родителями). Главными его показателями является то, что характеристики школьной среды: воспринимаются членами школьного сообщества: отражают свойства организации; влияют на поведение представителей школьного сообщества и могут быть оценены количественно.

В настоящее время существует множество онлайн-платформ, позволяющих быстро создать опрос. Когда перед вами стоит необходимость оценить такие явления, как распространенность школьной травли или социальный климат школы, опросы следует делать анонимными, т.е. без указания имени, но, возможно, с указанием класса.

Если говорить об опросах, посвященных вовлеченности в травлю, стоит описать те виды поведения, которые вас интересуют, и спросить, сталкивались ли учащиеся вашей школы с ними. В случае, если перед вами стоит задача экспресс-диагностики, следует формулировать вопросы из позиции свидетеля.

Пример вопроса с позиции свидетеля

Вспомни, пожалуйста, случалось ли тебе за последний месяц в школе (не считая каникул) **ВИДЕТЬ** или **СЛЫШАТЬ**, как…

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 27 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Описание ситуации	Ни разу	1-2 раза	3-4 раза	5 и более раз
Ставили кого-то в неловкую ситуацию, чтобы другим людям было смешно				
Говорили про чей-то внешний вид неприятные вещи				
Показывали кому-то неприличные жесты				
Обзывали кого-то, придумывал ему(ей) неприятные клички				

Возможен также вариант, когда вы учитываете сразу все возможные позиции (в примере ниже подразумевается возможность дать несколько ответов на каждое из утверждений):

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
Про кого-то из школы рассказывали другим неправду, чтобы они не общались с ним (с ней)				
Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять				
С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами				
О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее)				

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 28 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше не принадлежит общей компании				
Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе				

Вместе с вовлеченностью в ситуации травли стоит оценивать также и показатели школьного климата. Согласно множеству зарубежных исследований выделяются следующие основные параметры школьного климата.

1. Безопасность (физическая, эмоциональная).
2. Профессиональные характеристики учителей.
3. Показатели взаимоотношений между представителями различных групп, включенных в образовательный процесс (учащиеся, учителя, директора, родители).

Ниже приведен пример вопроса об особенностях взаимоотношений учителей и учеников:

В моей школе...

	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
Учителя относятся к ученикам уважительно				
Ученики относятся уважительно друг к другу				
Взрослые по отношению к ученикам в школе ведут себя справедливо				
У учителей хорошие контакты между собой, многие дружат				
Если между учениками возник конфликт или спор, его легко можно разрешить				
Школьные правила одинаковые для всех, если их не соблюдать, последствия будут одинаковые для любого ученика				

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 29 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Наиболее приемлемая частота проведения опросов от одного раза в четверть до одного раза в полгода. Для экспресс-диагностики не стоит делать опросы слишком громоздкими.

Стоит проводить опросы среди всех категорий, вовлеченных в образовательный процесс: учеников, учителей, родителей.

КАКИЕ МЕСТА В ШКОЛЕ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВЛИ?

Наиболее опасными местами с точки зрения возможности возникновения травли являются те, в которых наименее часто присутствуют взрослые — школьные туалеты, раздевалки, коридоры, а также школьный двор. Для оценки опасности в конкретном учреждении в опросы можно включать изображения карт или планов этажей в проводимые опросы и просить учащихся отметить те, места, в которых они не чувствуют себя в безопасности. Подобная технология может быть использована как самостоятельный вид исследования школьного благополучия. Это может помочь школе обнаружить места, на которые должно быть обращено наиболее пристальное внимание со стороны школы.

Универсальный алгоритм действий любого члена школьного сообщества:

конкретные действия, которые должен быть готов осуществить ЛЮБОЙ сотрудник образовательной организации:

Если травля ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС:

- Необходимо защитить жертву, т.е. остановить действия агрессора.
- Самое важное — обратить, в первую очередь, внимание на жертву, на то, что ребенок чувствует в данной ситуации, а не выдать дисциплинарное взыскание агрессору.

Почему это важно?

- Тем самым вы переключаете внимание свидетелей с действий агрессора на состояние жертвы, усиливая ее позицию.
- Постепенно роли меняются: те, кто изначально поддерживали травлю, перемещаются в группу нейтральных или «против травли».

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 30 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Внимание к жертве не означает отсутствия последствий для агрессора, но они не являются в данном случае ключевым моментом воздействия.

Если у Вас ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, что какого-то конкретного ребенка травят:

- Сообщите Ваше предположение его/ее классному руководителю, психологической службе или инициативной группе по работе с травлей.
- Если Вы общаетесь с родителями этого ребенка — сообщите свое предположение им.
- Собирайте информацию и передавайте ее инициативной группе.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЧЕМ РАНЬШЕ ПРОИЗОЙДЕТ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ТЕМ МЕНЬШЕ ВРЕДА БУДЕТ НАНЕСЕНО ЖЕРТВЕ

Единые школьные правила:

В рамках исследований травли вопрос о наличии единых школьных правил задается именно ученикам, поэтому речь, с научной точки зрения, идет о восприятии учащимися школьной среды как понятной и предсказуемой. Тем не менее фактическая разработка школьных правил, обсуждение их с учениками и демонстрация на стенах школы является очень важным инструментом для профилактики школьной травли и для выстраивания работы с конкретным случаем.

Пример школьных правил, касающихся неприятия травли в школе:

Я помогаю своей школе быть свободной от травли, потому что:

1. Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.
2. Если я вижу, что кого-то травят — я не молчу и говорю об этом.
3. Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.
4. Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Обсуждение подобных правил на классных часах и принятие и, возможно, их дополнение будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в школе.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 31 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

2.1.2 БУЛЛИНГ В ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГОВ

Отдельной проблемой в современной ситуации как в мире, так и в России являются проявления травли в отношении учителей

В онлайн-опросе проектно-учебной лаборатории образовательной и молодежной журналистики ВШЭ приняли участие 2800 преподавателей из 75 регионов.

70% опрошенных заявили, что сталкивались с разными формами буллинга.

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

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

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

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

Сталкиваясь с негативным отношением с травлей со стороны учеников, педагоги не всегда говорят об этом. Подобные ситуации могут восприниматься педагогами как собственная некомпетентность, и им бывает стыдно об этом рассказывать коллегам и администрации.

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 32 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

В данном материале не будет дан исчерпывающий анализ возможных юридических последствий травли, однако важно обратить внимание на то, как могут быть квалифицированы вполне «рядовые» последствия ситуаций школьной травли, особенно в случае, если участниками стали ученики старше 16 лет.

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 33 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Пример 1.

Протокол фиксации случая школьной травли

Дата _____ Время _____

Педагог _____ Класс _____

Учащиеся, вовлеченные в ситуацию травли:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Детали инцидента

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Предпринятые действия со стороны персонала школы

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 34 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12

Правительство Московской области

Пример 2.

Протокол фиксации эпизода травли

1. Имя и фамилия ученика, ставшего жертвой травли

_____

Класс _____

2. Имена и фамилии учащихся, вовлеченных в травлю как агрессоров

_____

_____

_____

_____

Класс _____

3. Источник информации

От учащегося школы, ставшего жертвой	
От другого учащегося	
От родителя	
От сотрудника школы	

4. Место, где произошел эпизод травли:

Школьный двор	
Класс	
Коридор/рекреация	
Туалет	
Другое:	

5. Имя человека, сообщившего об эпизоде:

_____

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 35 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

6. Тип буллинга:

Физический буллинг		Кибербуллинг	
Порча личных вещей		Устрашение / запугивание	
Изоляция (запирание в каком-либо помещении)		Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни)	
Вербальный буллинг		Другое:	

7. Краткое описание ситуации

_____

_____

_____

_____

_____

_____

8. Краткое описание предпринятых действий

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Подпись_____ Дата_____

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 36 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Пример 3.

Чек-лист для оценки эффективности реализации антибуллинговой программы образовательного учреждения

	Да/нет
Совет официально принял антибуллинговую программу, соответствующую требованиям по реализации антибуллинговой политики	
Антибуллинговая программа опубликована на сайте школы, и родители учащихся были проинформированы о ее публикации	
Антибуллинговая программа была представлена персоналу школы, обсуждена и принята в рамках педагогического совета	
Персонал школы разделяет принципы, изложенные в антибуллинговой программе, и готов к реализации профилактических мероприятий и процедур, закрепленных в ней	
Антибуллинговая программа была обсуждена с учащимися школы	
В антибуллинговой программе зафиксированы превентивные меры профилактики школьной травли, реализуемые образовательной организацией	
В антибуллинговой программе зафиксированы меры вмешательства в ситуации травли	
По итогам реализации антибуллинговой программы была оценена эффективность процедур профилактики и вмешательства	
Учителя и иной персонал школы ведут учет эпизодов травли согласно требованиям по реализации антибуллинговой политики	

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 37 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Управляющий совет получал промежуточные отчеты по реализации антибуллинговой программы школы	
Управляющим советом была проведена аналитика внедрения программы в начале года и был осуществлен разбор случаев работы с эпизодами травли	
Получал ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся хода реализации антибуллинговой программы?	
Получали ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся неудовлетворенности родителей применяемыми мерами вмешательства в ситуации травли?	
Были ли на основе анализа поступившей информации выделены основные проблемы и наиболее распространенные виды травли?	
Выделены ли направления изменения и улучшения антибуллинговой программы школы?	

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 38 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

3.1 ДИАГНОСТИКА ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ТРАВЛЮ

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

- анкетирование;
- личная беседа с учеником;
- наблюдение за деятельностью ученика.

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

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

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 39 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

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

Целесообразной представляется структура опросника, при которой в ней присутствуют вопросы, касающиеся различных типов травли: **ФИЗИЧЕСКОЙ, ВЕРБАЛЬНОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ,** а также **КИБЕРБУЛЛИНГА**.

Примеры подобных вопросов

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

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

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 40 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Приведем пример такого определения:

«В школе порой случается так, что кто-то более сильный нападает на того, кому сложно себя защитить; делает это специально и много раз. Такое поведение часто называют травлей. Про ученика можно сказать, что его травят, если другой ученик (или несколько других учеников) ведут себя так: говорят о нем плохие и обидные вещи, выставляют на посмешище, обзывают его, полностью игнорируют его или исключают из компании, в которой сами общаются, бьют, пинают, толкают, запируют в комнате, угрожают ему, врут про него или распускают сплетни, стараются сделать так, чтобы другие его не любили. Но! Мы НЕ называем травлей ситуацию, когда силы нападающего и того, на кого напали, равны (например, когда два друга поругались друг с другом и сделали вид, что дерутся), и это делается в рамках игры или шутки».

Помимо этого, в опросник можно включить пункты про то, насколько комфортно и безопасно ученик чувствует себя в школе, легко ли ему находить контакт с учителями, считает ли он, что система школьных правил справедлива и имеет одинаковые последствия для всех учеников, относятся ли взрослые и дети к школе с уважением. Словом, получить на основании проведенного опроса показатели школьного климата, который, как показывают исследования, сильно влияет на распространенность травли в учебном учреждении.

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

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

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

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

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 41 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

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

При проведении интервью важно помнить, что отношения между интервьюером и учеником могут влиять на честность ответов. Проводиться оно должно в тихом месте, где никто не потревожит интервьюера и ученика. На дверь кабинета психолога, например, можно для этого повесить табличку «Спасибо, что не мешаете. Идет работа».

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

Заканчивать интервью нужно на позитивной ноте.

Оценка безопасных и небезопасных мест в школе

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

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

Как определить, кто в классе является инициатором травли?

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

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

Один и тот же человек может упоминаться несколько раз.

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 42 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

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

Сложности на данном этапе могут возникнуть из-за:

А) неготовности ребенка говорить о происходящем.

Это может быть следствием того, что

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

Б) ребенок может находиться в шоковом состоянии, являющемся следствием психологической травматизации, которая может иметь шоковый характер (если столкновение с обидчиками было очень интенсивным и произошло недавно) или же хронический характер;

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

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

- Совладать в первую очередь с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка.
- Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии (дезориентация, трудности формулирования ответов на вопросы, «выпадение» из диалога и т.д.).
- Дать понять ребенку, что в том, что он расскажет о происходящем, нет элемента «стукачества» и «предательства» по отношению к другим участникам событий.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего — ситуации травли порой бывают очень унизительными.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему помочь.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 43 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Позволить ребенку быть главным в диалоге. Возможно, он вообще захочет от вас на первых этапах только роли слушателя.
- Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется (применить техники активного слушания), и что ничего из сказанного им вас не шокирует.
- Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести.
- Не использовать по возможности закрытые вопросы, на которые ребенок может ответить односложно «да» или «нет».
- Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о травле в школе», «Расскажи мне, какие вещи могут случиться в нашей школе с человеком, которого травят».

Стратегически важные моменты взаимодействия

- Избегайте давать советы. Помогите жертве развить такой собственный подход к решению проблемы, который она сможет применять в будущем.
- Не перебивайте.
- Постарайтесь не сидеть выше, чем ребенок.
- Сядьте немного по диагонали от ребенка: расположение лицом к лицу может восприниматься как угрожающее.
- Сохраняйте открытую позу, не скрещивайте руки и не подавайтесь сильно вперед.
- Говорите спокойным тоном, не быстро.
- Старайтесь делать ребенку как можно больше «стратегических комплиментов», например, тому как ему удалось сохранить самообладание в трудной ситуации, быть смелым, трезво мыслить и т.д.
- Продемонстрируйте, что вы понимаете, что говорить о произошедшем тоже требует большой смелости.
- Постарайтесь уточнить, какой именно помощи ребенок ждет в ситуации, и получайте его разрешение перед тем, как осуществлять какие-то действия.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 44 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Как было неоднократно сказано выше, жертве очень трудно зачастую говорить о том, что произошло или происходит с ней. Обычно готовность говорить наступает постепенно и проходит несколько стадий, к чему психолог должен быть готов в своей работе:

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

Разговор о том, как ребенок может справиться с травлей, должен быть ориентированным на решение проблемы. Это позволяет ребенку сразу же почувствовать себя более уверенным, потому что речь почти сразу начинает идти о том, что может быть сделано прямо сейчас для улучшения ситуации. Ориентированный на решение метод хорошо подходит для консультирования в школе, так как является краткосрочным, и даже первая встреча с ребенком может принести большую пользу.

Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес, найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение (такие черты, увлечения, способности или мечты можно найти у любого ребенка). После того, как, по вашему мнению, жертва будет готова говорить непосредственно о ситуации травли, беседа будет следовать нижеизложенным пунктам.

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

Конкретные техники противостояния агрессорам частично описаны в разделе о групповом тренинге противодействия травле. Здесь же обсудим, какие конкретные

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 45 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

действия (помимо непосредственного взаимодействия с обидчиками) могут помочь жертве в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Стратегии немедленного вмешательства

1. Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале — на свежем воздухе. Подойти могут самые разные варианты — от занятий активными видами спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед и т.д.) до прогулок с собакой (это может быть и чужая собака, хозяева которой будут благодарны за такую помощь), или вылазок вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим — еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.
2. В контексте помощи другим детям полезно узнать о существующих волонтерских и добровольческих организациях, которые есть в их городе. Обычно можно найти какую-то группу по душе: здесь может иметь место и помощь другим детям, и животным или пожилым людям.
3. Искать новых друзей, встречаться с новыми людьми. Думать над тем, как можно расширить круг знакомства (хороший вариант — секции по интересам, туристический клуб для детей и подростков).
4. Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и слабые стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается — важный фактор роста уверенности себе.
5. Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы. Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни (при условии, что ситуация буллинга взята под контроль взрослыми).
6. Объяснить ребенку, что не стоит обращать много внимания на обидные слова, которые произносят агрессоры. На самом деле, у каждого из нас есть промахи, а хулиганы отличаются от других людей лишь тем, что стараются обращать внимание на промахи других людей, чтобы никто не заметил их собственных.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 46 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

7. Помочь ребенку относиться к ситуациям травли безлично, скорее, как к некой «плохой привычке», которая есть у некоторых людей и которую им придется преодолеть.

8. Признать, что буллинг очень ранит и что жертве нужно время, чтобы прийти в себя.

9. Научить ребенка распознавать собственные эмоции.

10. Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно использует. Некоторые, чтобы справляться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом (лучше — лично). Можно использовать различные техники саморегуляции (например, слушать любимую музыку). Можно сделать список и выделить в нем те стратегии, которые работали раньше. Может быть, пришло время задуматься о новых способах?

11. Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно написать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.

12. После окончания школы впереди еще целая жизнь. Можно уже сейчас подумать о том, каких целей ребенок хотел добиться бы в жизни и какие усилия можно приложить прямо сейчас, чтобы приблизить их достижение.

13. Познакомиться поближе с миром профессий, может быть, если есть возможность (например, работает кто-то из родственников) — провести полдня на рабочем месте в той сфере, которая кажется привлекательной (будь то парикмахерская или почта). Другой хороший вариант — изучить вместе с подростком «Атлас профессий» и начать строить образовательную траекторию будущего.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 47 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

14. В тяжелых жизненных моментах справляться помогает и банальная уборка, внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не были вовлечены в домашние дела.

15. Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы (например, в школе). Этот пункт стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16. Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ СТРАТЕГИИ

1. Подумать о том, чтобы завести новых друзей. Часто бывает, что дети особенно болезненно переживают ситуацию травли, потому что она может исходить от тех, с кем они дружили раньше или хотели бы дружить, но их не приняли. Важно дать ребенку понять, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе, иногда это могут быть и взрослые люди, у которых есть много опыта и интересных вещей, о которых они могли бы рассказать. Иногда ребенку трудно говорить с родителями о травле; тогда на роль такого взрослого помощника может подойти старший брат или сестра, другой родственник, друг семьи, учитель, у которого ребенок раньше учился и с которым остались дружеские отношения и т.д.

2. Не бояться говорить с друзьями, близкими, членами семьи о травле. Всегда проще поделиться своими страхами и переживаниями, чем готовиться к новому нападению в одиночестве.

3. Говорить иногда с самим собой. Внутренний диалог — хороший ресурс принятия решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полезно бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову. Вот как может выглядеть план такого ориентированного на решение разговора с самим собой.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 48 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

A. В чем заключается проблема?
B. Как она заставляет меня себя чувствовать?
C. Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным — хотя бы частично?
D. Что я еще могу попробовать сделать?
E. Какие есть варианты развития событий?
F. Каким будут последствия каждого из возможных решений, которое я приму?

4. Техники когнитивной терапии — преобразование негативных мыслей в позитивные.

Когда мы испытываем грусть или отчаяние, наши мысли почти всегда развиваются в негативном направлении. Но у медали всегда две стороны, и в одной и той же ситуации можно думать по-разному.

Важно продемонстрировать это ребенку на примере.

Девочка, которая идет через школьный двор и боится обидчиков, может думать в этот момент: «Они меня игнорируют. Они не считают, что со мной вообще можно о чем-то разговаривать». Но такое суждение может быть ошибочным. Вместо этого она могла бы подумать: «Они не увидели меня. Я улыбнусь и помашу им рукой, когда буду проходить мимо. Я хотя бы попробую». Или же: «Они могли меня вчера не услышать. Не ожидали, что я что-то скажу. Сегодня я буду говорить достаточно громко и четко и улыбнусь при этом. Посмотрим, заговорят ли они и улыбнутся ли в ответ».

Важно помнить, что для того, чтобы завязалась дружба, нужно время. Даже если ты знаком с ребятами давно, может быть именно сейчас — подходящий момент для того, чтобы проявить немного инициативы и начать общение.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ИНИЦИАТОРОМ ТРАВЛИ

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

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 49 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- у многих агрессоров отличные коммуникативные способности и лидерские качества. Их стоит использовать во благо: они могут вести какие-то кружки, организовывать школьные события, помогать с учебой тем, кто в этом нуждается.
  Важно: им стоит побольше иметь дело с теми, кто старше: им легче будет держать поведение в рамках;
- иногда причиной буллинга бывает просто… скука! Стоит подумать о том, куда могут быть направлены энергия и внимание ребенка;
- бывает, что у подростка не хватает важных социальных навыков: эмпатии, способности договариваться, справляться с негативными эмоциями. В итоге для них характерен сильный эгоцентризм и неумение распознавать нужды окружающих. Решением здесь будет тренинг эмоциональных и социальных навыков, который может проводиться как в группе, так и в индивидуальном порядке;
- бывает, что кто-то из детей с помощью такого поведения пытается завести себе друзей, не понимая, что это далеко не самый лучший способ. Часто это происходит как следствие того, что раньше ребенок был сам подвержен нападкам. Он выстроил определенную стратегию совладания (связанную с унижением других), и теперь использует ее в общении, часто нападая «первым», и думая, что это — показатель «крутости», из-за которого другие захотят с ним общаться;
- среди агрессоров часть (малая) имеют расстройства личности, связанные с нечувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости. Может требоваться консультация психиатра. Важность своевременной диагностики (с использованием, например, теста А.Е. Личко «Акцентуации характера»);
- буллинг может быть спровоцирован завистью или ревностью, особенно если речь идет о девочках. В данном случае нужно выявить их причину.
- часто дети нападают на тех, за кем замечает те же огрехи и ошибки («косяки»), что и за самой собой;
- у хулигана может наблюдаться недостаток уверенности в себе;
- травля — способ привлечь к себе внимание для многих детей, соответственно, нужно осваивать доступные альтернативы;
- кому-то из инициаторов травля может казаться забавной, веселой шуткой;
- при помощи травли дети могут «уводить» друзей от других учеников, потому что в ином случае боятся остаться в одиночестве (чаще встречается среди девочек).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 50 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Задача проведения такого тренинга — обеспечение безопасной дружественной среды для детей, которые оказались жертвами в ситуации травли. В группе они могут рассказать о своем опыте, а также научиться различным стратегиям противостояния нападкам и, что важно, практиковаться в них.

ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

АССЕРТИВНОСТЬ — это набор техник, основанных на определенной философии прав человека. Эти методы основаны на стандартной формуле и предоставляют человеку четко определенную структуру действий, которой он может следовать как в профессиональной среде, так и в самом широком круге социальных контактов. Техники ассертивного поведения содержат в себе некий «сценарий», который человек может приспособить для удовлетворения своих личных потребностей. Ученики, обладающие знаниями и навыками использования подобных техник, чувствуют себя более уверенно в ситуациях проявления агрессии в их адрес и чаще могут дать обидчику отпор. В таких ситуациях они ощущают больше контроля над происходящим, меньше гнева и отчаяния. Они постепенно учатся сохранять нейтральность, что помогает находить адекватный выход из ситуации, а не провоцировать новый виток травли.

Когда ученик в ситуации проявления агрессии в его адрес ведет себя ассертивно, это значит, что он отстаивает свои права, не нарушая права другого ученика.

Такой ученик отвечает на запугивания и агрессию, ясно и прямо заявив о своих намерениях, желаниях и / или чувствах. Он остается устойчивыми к манипуляциям и агрессии. Ассертивные ответы включают в себя не только определенный набор фраз, но также и навыки невербальной коммуникации: зрительный контакт и язык тела.

Возраст учеников

Тренинги могут проводиться даже для учеников начальной школы старше 7 лет. Размер группы — 4-6 учеников, продолжительность тренинга — полчаса.

Для учеников средней школы величина группы может варьироваться от 4 до 15 человек. По времени тренинг может занимать 45 минут — 1.5 часа.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 51 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Для отдельных учеников также может быть показана более интенсивная работа в индивидуальном формате.

Состав группы

При выборе состава группы необходимо соблюдать осторожность, чтобы у учеников было достаточно сходного опыта, чтобы они могли сопереживать друг другу. Там, где существует большое несоответствие между случаями буллинга по отношению к ученикам в группе, например, длительность издевательств, серьезность их переживаний и т. д., трудно выйти за пределы поверхностного изучения ситуаций, и это может привести к тому, что некоторые ученики окажутся разочарованы. Группа становится закрытой после первого занятия, даже в случае наличия рекомендаций со стороны кого-то из учителей предпочтительно, чтобы ученик присоединился уже к следующей группе.

Выявление учеников, ставших жертвами буллинга

Информацию о том, что ребенок в школе стал жертвой травли, могут предоставить как другие участники школьного сообщества (ученики, учителя), так и родители или сам ребенок. В таком случае нужно обращать внимание на то, что какая-то часть жертв травли не будет "замечена", поскольку их поведение окружающими не расценивается как требующее помощи, а сами они не готовы попросить ее. Другой источник информации — наблюдения самого школьного психолога и информация, полученная в ходе диагностических процедур. Здесь, впрочем, также стоит помнить, что в случае, если опрос не анонимен, участники далеко не всегда готовы быть откровенны.

Продолжительность и содержание

Группа проводится на протяжении 6-8 недель, встречи — раз в неделю.
Основное содержание:

- делать ассертивные высказывания;
- сопротивляться манипуляциям и угрозам;
- реагировать на обзывательства;

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 52 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- выходить из ситуации травли;
- заручиться поддержкой со стороны свидетелей;
- повышать свою самооценку;
- сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Старайтесь дать ученикам возможность изучить альтернативные стратегии, соответствующие конкретным ситуациям травли, с которыми они сталкиваются в настоящее время или с которыми сталкивались раньше и в которых предпочли бы повести себя по-другому.

Методы работы

Важно, чтобы у учеников была возможность максимально практиковаться в техниках, с которыми они знакомятся в рамках тренинга, в различных смоделированных ситуациях (которые максимально приближены к реальным). При этом ученикам всегда важно знать «алгоритм» действий, выучить его, чтобы уверенно применять в различных вариациях. Предполагается, что в рамках одной встречи дети знакомятся с одной техникой и учатся применять ее на практике. Иногда может потребоваться индивидуальная работа с некоторыми членами группы, чтобы помочь им полностью усвоить технику. У многих учеников могут быть трудности во взаимодействии со сверстниками из-за того, что у них недостаточно развиты социальные навыки. Для них будут полезны индивидуальные занятия, где вы сможете научить их заводить друзей или присоединяться к компаниям.

Одна из проблем, часто возникающих в отношении такого рода групповой работы, заключается в том, в какой степени ученики используют полученную информацию за пределами группы. Чтобы помочь процессу использования полученных навыков вне группового взаимодействия, на занятиях стоит пробовать применение изучаемой техники в максимально большом наборе ситуаций. Важно также, чтобы у каждого ученика была возможность на занятии отрепетировать приемы, о которых он узнал.

Знакомство учеников с новой техникой противодействия травле

Ученики и психолог сидят в кругу. Попросите каждого ученика по очереди попробовать напасть на вас, так, как это обычно происходит в ситуации травли. Отвечайте каждому из них, используя ту технику, с которой хотите их познакомить.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 53 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Каждый ученик услышит предлагаемый сценарий несколько раз, прежде чем сам его использует. Попросите каждого ученика по очереди повторить технику противодействия в ответ на нападку его соседа по кругу. Это позволяет вам наблюдать за каждым учеником, практикующим технику, и давать обратную связь по точности, тону, зрительному контакту и т.д. Ученики продолжают знакомиться с техникой.

В парах или тройках попросите учеников поэкспериментировать с техникой, используя ситуации из собственной жизни. Если ученики практикуются в паре, третий может наблюдать и обеспечивать обратную связь об их невербальных проявлениях: выражению лица, позе и т.д.

Всей группе ведущий предлагает поделиться сложными ситуациями из своего личного опыта, где обсуждаемая техника могла бы быть полезной. Сделайте инсценировку некоторых из этих ситуаций; обсудите, насколько эффективной была техника. Завершите совместным обсуждением возможностей применения техники. На этом этапе можно изучить страхи или опасения учеников по поводу «когда это может не сработать» и предложить возможные варианты поведения, которые все же могли бы быть полезными.

Комбинация «репетиций» применения техники, основанная на реальном жизненном опыте и обсуждении того, когда и как ученики будут применять эти методы на практике, способствует тому, чтобы дети действительно использовали полученные знания и навыки на практике. Важно, чтобы дети инсценировали на занятиях ситуации, где могла бы быть полезна техника, имеющие отношение не только к школьной жизни, но также имеющие вероятность произойти в магазине, на улице и т.д.

Начальная и завершающая встречи

Открытие и закрытие группы важно. На первом занятии ученики могут чувствовать себя неуверенно и тревожно; на последнем — не хотеть расставаться. На первом занятии должны быть установлены основные правила для группы. Конфиденциальность является важным пунктом правил. Ученики могут свободно описывать ход занятий для всех, кто находится за пределами группы, и делиться своей личной информацией, но они не должны передавать личную информацию других людей. Ученики будут работать вместе в течение следующих 6-8 недель и могут говорить об очень личном опыте. Эта первая встреча должна предоставить им возможность рассказать о себе и познакомиться друг с другом.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 54 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

КОНКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Предложенные техники представляются наиболее полезными именно с точки зрения использования их в ситуации школьной травли. Детям важно на занятиях отрабатывать технику в конкретных ситуациях, с которыми они встречаются в ней школьной жизни. В реальности ребенку каждый раз придется принимать решение о том, подходит ли техника к данный конкретной ситуации, или лучше использовать другую.

Важно напоминать ученикам о преимуществах ассертивного поведения, но также и о том, что:

А) в случаях, если можно получить помощь от сверстников или взрослых, за ней обязательно нужно обратиться;

Б) выйти из ситуации буллинга как можно быстрее — основная задача жертвы на момент непосредственного нападения.

После того, как ребенок вышел из ситуации, он в любом случае должен сказать о произошедшем взрослому (учителю и/или родителю).

Язык тела и зрительный контакт

Все ассертивные техники, которые описаны ниже, основываются на сочетании вербального послания и уверенности, транслируемой на уровне телесных проявлений. Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, ученики тренируются стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карминах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление. Подавляющему большинству учеников нужна практика в том, как разговаривать в трудной ситуации, а не только в том, что именно в ней говорить.

Ассертивные высказывания

Чтобы сделать ассертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 55 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Например, ученику может мешать другой ученик, который громко разговаривает, когда она / он хочет заниматься. Ассертивное высказывание в данном случае будет звучать так: «Мне хотелось бы, чтобы ты был(а) потише». Агрессивный ответ: «Заткнись, или я тебя ударю». Пассивным ответом будет страдание в тишине или попытка молча уйти в более тихое место (которое может быть и неудобным). Ассертивные высказывания важны в ситуациях, когда ребенка дразнят, обзывают или имеет место незначительная физическая провокация. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

Сопротивление манипуляциям и угрозам

Часто дети находятся под давлением; тем не менее, на выбор они могут использовать одну из двух техник противодействия. Первая и самая простая — сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка».

Научиться говорить «нет» может быть сложнее, чем кажется. Детей, особенно девочек, часто поощряют к тому, чтобы быть «добрыми» и «бескорыстными». К сожалению, это иногда может привести к тому, что дети будут делать что-то вопреки своим желаниям или интересам. Чтобы иметь возможность сказать «Нет», дети должны понять, что они имеют право говорить «Нет», а также, когда использовать это право. Если они чувствуют себя комфортно, выполняя просьбу другого человека, они должны сказать «Да». Они также могут найти компромиссное решение, которое будет радовать всех.

Манипуляции, угрозы и убеждения часто основаны на моральных или эмоциональных воздействиях. Чтобы заставить ребенка сделать что-то, чего он не хочет, вторая сторона (в том числе сверстники) обычно прибегает к одной из следующих формулировок.

Я пожалуюсь на тебя.
Я больше не буду твоим другом.
Я расскажу всему классу твоей секрет.
Я расскажу моему старшему брату/сестре, и тебе от них достанется.
Я буду ждать тебя после школы.
Это нечестно, я одолжил тебе свою вещь!

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 56 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Ну ты и маменькин сыночек! Что за слабак!

Ребенку может быть трудно противостоять таким угрозам и обещаниям. Один из способов сопротивления — повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать. Эта техника называется «заезженная пластинка». Вот как это звучит на практике:

Вася: Одолжи мне свой телефон поиграть!
Петя: Я не дам тебе свой телефон.
Вася: Ну дай, не будь такой жадиной!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Но я потом тебе свой одолжу!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Но я тебе свой давал!
Петя: Я не дам тебе мой телефон.
Вася: Тогда я не дам тебе поиграть в мою приставку!
Петя: Твоя приставка классная, но телефон я тебе не дам.
Вася: Все, сдаюсь.

«Заезженная пластинка» в данном случае — это фраза «Я не дам тебе свой телефон». Подготовьте учеников к тому, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием. Научите учеников сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды. Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза.

Тем не менее, дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

Ответ на обзывательства

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить обзывательства, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 57 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Иногда ученики сталкиваются с ситуациями, когда их обзывает больше одного или двух человек. Например, если ученик идет по школьному коридору или выходит из туалета, и большая толпа учеников хихикает и комментирует его любое поведение. В таких ситуациях детей можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне. На группе это можно практиковать следующим образом: в то время, как часть участников изображают агрессоров и говорят ученику, проходящему мимо, неприятные вещи хором, психолог идет нога в ногу с ним и говорит ему на ухо те самые позитивные вещи, которые ученик должен научиться говорить себе в подобных ситуациях сам. Что именно это буду за утверждения, ученик должен решить заранее самостоятельно. Затем ученик может попробовать еще без посторонней помощи.

Для темы работы над обзывательствами психологу стоит заранее создать «конверт с гадкими кличками». В этом конверте будут лежать листики бумаги, на каждом из которых написано какое-то обзывательство, сделать его может сам ведущий или вместе с детьми. Эти обзывательства могут использоваться в любых упражнениях, например, описанных выше. Важно то, что, будучи в формате отдельных листочков в конверте, они становятся символически как бы отделены от конкретных детей, и работая с ними дети ощущают, что обзывательства не относятся к ним лично (и что обозвать могут каждого, но это не значит, что он в этом виноват).

Заручиться поддержкой!

Подчеркните: если над учениками издеваются, им не нужно решать ситуацию самостоятельно. Хотя вы не хотите, чтобы они все время полностью полагались на других, ведь так можно лишиться уверенности в себе, им могут помочь другие ребята и сотрудники школы. В момент, когда происходит травля, практически всегда рядом находятся другие дети, и очень часто — кто-то из взрослых. Если ситуация становится угрожающей, ученик может крикнуть, привлекая тем самым внимание свидетелей,

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 58 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

например, словами: «Посмотрите, что они (имеются в виду обидчики) делают! Ведь это несправедливо!» В долгосрочной перспективе каждому из учеников, который стал жертвой травли, стоит подумать о том, к кому из одноклассников (или, может быть, учащихся старших классов) он мог бы периодически обращаться за помощью. Можно отрепетировать, как именно это обращение за помощью могло бы состояться.

Выйдите из ситуации как можно быстрее!

Лучше всего это сделать быстро и спокойно. Посредством инсценировки ученики могут воссоздать ситуации травли, с которыми они столкнулись. Внутри группы они могут затем воспроизвести их, но на этот раз используя техники противодействия, с которыми они уже познакомились. Им также нужно практиковаться, когда и как выходить из ситуации. Для этого важно сконцентрироваться на невербальных проявлениях, например, стиле ходьбы. Научите учеников ходить уверенно, без колебаний смотреть агрессору в глаза. Если в ситуации есть такая возможность, «отходить» лучше в сторону, вбок, а не пробиваться через стайку агрессоров. Могут быть моменты, когда самое разумное действие — убежать как можно быстрее. Обсудите с учениками, что это за моменты.

Часто у учеников возникают серьезные проблемы с тем, чтобы звать на помощь, или же вообще рассказывать о сложившейся ситуации кому-то, потому что они боятся выглядеть «стукачами». Важно донести до учеников, что стукач — это человек, который намеренно сообщает какую-то информацию о другом ученике взрослым (или другим детям) с целью навредить ему. В случае, когда ребенок сообщает взрослым о том, что стал жертвой травли, его цель не в том, чтобы досадить агрессору, а в том, чтобы добиться окончания травли. Если агрессор в этом случае пострадает, это будет следствием его же поведения. Более того, сообщая о травле, ученик делает важное дело с точки зрения того, что понижает вероятность того, что другие дети окажутся на его месте.

Иногда складываются тяжелые ситуации, когда ребенок оказывается в окружении агрессоров, и ему не удается «пробиться» через их кольцо. В этот момент самое разумное — криком обратить внимание окружающих на происходящее и попросить о помощи. Альтернативный вариант — потренироваться на занятии, как, используя вес собственного тела, можно разорвать кольцо окружающих тебя людей, не прибегая при этом к насильственным действиям по отношению к ним (то есть бузе

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 59 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ударов, пинков и т.д.). Участники группы могут инсценировать толпу, которая не дает ребенку пройти; он же, скрестив руки на груди, всем весом тела напирает на место между двумя рядом стоящими учениками, пытаясь тем самым прорваться. Они могут не давать ему сделать это, смыкая свои ряды, но это будет значить, что в другом месте толпа станет более прореженной и через эту точку получится выйти наружу. В любом случае, после такого инцидента ученик должен сообщить взрослому о произошедшем как можно быстрее.

Повышение собственной самооценки

Во всей группе стоит работать над формированием чувства собственного достоинства. Для этого можно использовать много различных упражнений.

А) Любые активности, в рамках которых дети обмениваются комплиментами.

Б) Круг, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я нравлюсь себе, потому что я…»

В) Упражнение, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я сегодня молодец» тремя разными способами, находя три своих достижения за текущий день, за которые он мог бы себя похвалить. Первоначально это упражнение не является простым для выполнения, так как дети обычно привыкают к тому, что похвалу можно получить только за какое-то очень весомое достижение (например, пятерку в четверти по математике). В ходе работы с психологом они постепенно начинают учиться хвалить себя и других за мелкие, «рутинные достижения» (например, сделать с утра зарядку или не опоздать на первый урок, хотя с утра очень хотелось спать). Способность не обесценивать эти достижения — важная составляющая более стабильной и позитивной самооценки, которой часто не хватает детям, ставшим жертвами травли.

Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Детей полезно научиться техникам расслабления в стрессовых ситуациях — это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее. Основные стратегии управления стрессом:

- дыхательные техники;
- физическая релаксация;
- визуализация;

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 60 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Дыхательные техники

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки.

В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто — страх. Дыхательная регуляция помогает справляться с этими состояниями.

Попросите учеников сделать глубокий медленный вдох. Они должны стараться наполнить свои легкие до самого дна, чтобы они действительно были наполнены воздухом. Когда они наполнятся, попросите их задержать дыхание на счет три и медленно выдохнуть. Им следует выдыхать медленнее, чем вдыхать. Повторите три раза. Напомните им, чтобы они не беспокоились о том, что выдох может быть шумным. Ученикам стоит стараться выдыхать через нос, если у них не получается, можно выдыхать через слегка приоткрытые губы.

Физическая релаксация

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем. чтобы предварительно их сильно напрячь. Ученикам можно предложить попрактиковаться для начала с рукой. Предложите участникам группы сжать правую руку и изо всей силы в кулак, досчитать до трех, а затем резко расслабить, позволив руке свободно повиснуть. После того, как у всех это получится, можно переходить к тому, чтобы практиковаться уже на разных группах мышц всего тела. Ученики во время выполнения упражнений находятся в положении сидя или стоя.

Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем — живот и ягодицы. После — руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 61 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется. Проработав каждую группу мышц по отдельности, ученики могут напрягать и расслаблять все тело сразу. Постарайтесь научить их распознавать дополнительные напряженные точки: челюсть, живот, шея и плечи часто особенно подвержены стрессу.

Визуализация

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. После физического расслабления учеников можно попросить создать ментальную картину того, где они чувствуют себя в безопасности и уверены в себе. Они должны представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место. В случаях, когда они чувствуют напряжение, воспоминание или придумывание образа безопасного места помогает расслабиться и успокоиться. Хорошим подспорьем в реализации техники «Безопасного места» являются метафорические карты.

Ученикам, которым трудно визуализировать конкретные картины, может помочь медленный мысленный счет до 10 и обратно. Он также способствует снижению стресса и восстановлению контроля над собой в трудной ситуации.

Поддержание навыков противодействия травле

В рамках курса, который длится 6-8 недель, дети получают основные знания и навыки в сфере противодействия травле. Но детям, которые становятся жертвами жестокой травли на протяжнее длительного времени могут потребоваться дополнительные занятия. После того, как основной курс окончен, с учеником необходимо продолжать поддерживать контакт, с периодичностью раз в 2 недели узнавая, как у него идут дела, как он справляется с трудными ситуациями. Может потребоваться более интенсивная индивидуальная работа, чтобы закрепить навыки, приобретенные в группе.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 62 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

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

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

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

Перечислим некоторые из них.

- Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.
- Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».
- Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.
- Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.
- Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.
- Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра — и взять ребенка с собой на занятия.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 63 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Как родитель может помочь ребенку укрепить самооценку

1. Улыбаться почаще (в ситуациях, когда это уместно).
2. Говорить в позитивных формулировках и почаще говорить о будущем, не застревая в рассуждениях о прошлом.

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

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

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

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

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

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

Следующим этапом становится включенность в группу сверстников, в которой интенсивные социальные взаимодействия присутствуют, но при поддержке и под

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 64 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят ☺

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😔

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо ☹

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как ОН САМ себя вёл 😩

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ ☺

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😰

😟

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😈

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😎

Правительство Московской области

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

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

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

- Почему они так себя ведут по отношению к тебе — что ты сделал?
  Заменить: Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.
- Я иду в школу разбираться.
  Заменить: Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу? Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и поддержит, если это будет необходимо.
- Все дети так себя ведут.
  Заменить: некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.
- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!
  Заменить: Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось? Есть что-то, что мы можем сделать?
- Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.
  Заменить: Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 66 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21век.рф»:
https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf

А.А. Реан, М.А. Новикова,
И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова

*для школьной администрации,
учителей и психологов*

РУКОВОДСТВО ПО
ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА?

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н. Долгова
Дизайн и верстка: *М. Ларичева*

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России

Правительство
Московской области

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРО БУЛЛИНГ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН?

Правительство Московской области

Правительство
Московской области

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

Руководство для родителей про буллинг:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВОВЛЕЧЕН?

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

Правительство Московской области

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО? 6

2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ 14

2.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ 16

2.2 КАК СПРАВИТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ 18

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ? 22

3.1 ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ 24

3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ? 26

4. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА: ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ 28

5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ? 30

6. ЭФФЕКТИВНЫЙ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ — КАК? 34

7. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»: 38

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ 42

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 48

Правительство Московской области

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»
С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ
О.В. ОКУНЕВОЙ

Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»
И.Д. ФРУМИНУ

за поддержку проекта
на разных этапах его реализации

Правительство
Московской области

Руководство представляет собой не просто краткий перечень действий, которые может предпринять родитель, если его ребенок является агрессором или жертвой в ситуации школьной травли. В данном тексте представлено также описание самого буллинга, его видов и особенностей. Для современных родителей, которым важны открытость и доверие со стороны ребенка, будет полезно почитать главу о том, как говорить с подростком на «трудные темы». Также памятка может использоваться сотрудниками школы для налаживания просветительской деятельности среди родительского сообщества.

Правительство Московской области

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

Правительство Московской области

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ? ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО?

Явление, которому посвящена данная памятка, называют по-разному:
«ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ», «БУЛЛИНГ», «МОББИНГ»

Если в кабинке туалета регулярно запирают слабого мальчика и не выпускают оттуда, распускают негативные слухи о ребенке-любимчике учителя — это проблема и педагогов, и детей, и непосредственно родителей. К сожалению, в России и во всем мире травля продолжает оставаться частью школьной жизни, поэтому необходимо узнать о ней как можно больше и уметь правильно реагировать в случае обнаружения и для последующего прекращения. Принцип «не буду вмешиваться — сделаю только хуже» может оттянуть или усугубить ситуацию, но и не самые подходящие родительские советы, подобные «дай сдачи» или «не обращай внимание», не помогут решить проблему. Таким образом, цель памятки заключается в предоставлении родителям комплексного понимания явления буллинга и практических рекомендаций по его обнаружению, профилактике и противодействию.

На сегодняшний день **ТРАВЛЯ («БУЛЛИНГ»)** — одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам — повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

ТРАВЛЯ/БУЛЛИНГ (ОТ АНГЛ. BULLYING) — это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 75 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или сами учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю (см. Таблицу 1).

БУЛЛИНГ в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже — и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее. Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности, школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни. *

Выделяют следующие виды буллинга: ПРЯМОЙ и КОСВЕННЫЙ.

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

* Шапкина А.Н., Из опыта антибуллинговой работы в Германии // Известия АСОУ, научный ежегодник, 2015. Т.2 № 3. с 59-68.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 76 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны детей

- Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка
- Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.)
- Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве (бывает, что при помощи постоянного проявления силы некоторые дети пытаются дружить с другими)
- Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать
- Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово, та, в свою очередь, проявляет излишнюю жестокость в воспитании детей, кричит на них и т.д.)
- Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности
- Прогулы и слабая успеваемость в школе

Со стороны взрослых

- Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях
- Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой
- В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе — это нечто допустимое, потому что как минимум они не могут с ней справиться, или же закрывают на нее глаза
- Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей
- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка
- Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 77 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ПРЯМОЙ буллинг может проявляться в виде:

1) **ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ** (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);
2) **ВЕРБАЛЬНОГО (СЛОВЕСНОГО) БУЛЛИНГА** (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.).
3) **СОЦИАЛЬНОГО БУЛЛИНГА/ИЗОЛЯЦИИ** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Гораздо сложнее выявить проявление **КОСВЕННОГО** буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

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

Примерами **КИБЕРБУЛЛИНГА** могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях,

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 78 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии, часто сопровождается другими формами насилия.

КИБЕРБУЛЛИНГ — скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести. Поэтому от родителей требуется особо чуткое внимание к фактам его проявления.

По данным исследования Microsoft, проведенному в 2016 г., более 65% взрослых и подростков сталкивались с кибербуллингом в повседневной жизни. При этом чаще всего уязвимыми перед интернет-травлей оказываются подростки, нежели взрослое население. В Европе около 12% детей в возрасте 9-16 лет становятся жертвами кибербуллинга. В России проблеме кибербуллинга уделяют не так много внимания, как в Европе, хотя российские школьники в среднем в 1,5-3 раза чаще своих сверстников из стран Северной Америки и Европы сталкиваются с травлей в Интернете. Россия оказалась на первом месте из 42 стран по кибербуллингу среди детей 11 лет: 11% девочек и 8% мальчиков получали сообщения с оскорблениями не менее 2-3 раз в месяц.

(Данные Всемирной организации здравоохранения, 2014 г.).

БУЛЛИНГ не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

БУЛЛИНГ оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, ко-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 79 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

торый оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

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

При возникновении **БУЛЛИНГА** в классе выстраивается специфическая иерархия, или **БУЛЛИНГ-СТРУКТУРА,** которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

РЕБЕНОК-АГРЕССОР/БУЛЛИ

(лидирующий, нападающий в детском коллективе).

По данным норвежского психолога Дэна Ольвеуса, одного из первых масштабных исследователей распространенности буллинга в школах и автора антибуллинговой программы, агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверенны в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

ДЕТИ, УЧАСТВУЮЩИЕ В ТРАВЛЕ

(следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле)

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 80 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

РЕБЕНОК-«ЖЕРТВА» (объект травли)

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

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 81 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

СВИДЕТЕЛИ

(поддерживающие — дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели — дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие — которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

ЗАЩИТНИКИ

(дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации школьной травли защитников: при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступается за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли — дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка»*.

* Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. Социокинетика, 2016. Т. 22 № 3. с 75-78.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 82 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

2. ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

- Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.
- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.
- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 83 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).
- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.)* Все это может свидетельствовать о физических издевательствах. Иногда же суть издевательств сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.
- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.
- Появляются запросы на дополнительные деньги.
  Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.
- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.
- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.
- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения.
  Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

* Истомина С.В., Быкова Е.А. Материалы к проекту: «Скажем буллингу «Нет»!» — [Электронный ресурс]. — https://psy.su/psyche/projects/1813/ (дата обращения: 07.05.19).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 84 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.
- Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта. Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.
- Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.
- Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждается в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 85 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг — игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 86 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ОН СМОЖЕТ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

- **ЮМОР**

  Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

(А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

(Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

- **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

  Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

(А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

(Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

«А что если я надену очки? Я думаю, что они выглядят великолепно» — в такие моменты булли иногда не может придумать противного ответа на разумное изложение фактов.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 87 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

КАК МОЖНО СКОРЕЕ СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ (УЧИТЕЛЮ).

Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы». Мероприятия по профилактике травли нужно проводить в масштабах всего класса и в индивидуальном порядке. Этот вопрос не должен оставаться без внимания ни администрации учебного заведения, ни учителей.

СОВМЕСТНО С УЧИТЕЛЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДПРИНЯТЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

А. Отличить буллинг от **ДРУГИХ ФОРМ НАСИЛИЯ И АГРЕССИИ,** чтобы определить специфику явления и выработать соответствующие методы предотвращения и профилактики.

В. Обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а **КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА**. Ведь травля — это групповое явление, одна из форм поведения группы. Важно помнить,

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 88 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

что дети не выбирали свою принадлежность к определенной группе, поэтому именно взрослые отвечают за обстановку в группе, ее безопасность и благоприятную атмосферу.

C. Удостовериться, что в школе существуют **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ** в классе (группе), обязательные для каждого члена коллектива.
Чтобы искоренить буллинг из любого коллектива необходимо понимать законы социума (наличие иерархии и социальных ролей) и создать физически и психологически безопасную среду для ребенка, которого травят. Для этого нужно работать не только с теми, кто травит, но и с тем, кого травят. Выработайте совместно с классным руководителем и другими родителями «законы жизни класса»: у нас не смотрят спокойно, если происходит драка — участников разнимают; у нас не оскорбляют друг друга; нужно уважительно относиться к учителям и своим одноклассникам — так мы сделаем процесс обучения более успешным и комфортным и т.д. Правила жизни коллектива можно оформить в виде плаката и повесить в классе или разместить в дневнике каждого учащегося класса.

D. Поддерживать и поощрять **ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ** в классе.
Чаще говорить с детьми о ценности человеческих взаимоотношениях, о роли дружбы в жизни человека, коллектива. Родители и учитель могут чаще организовывать совместный детский досуг, для которого выбирать виды деятельности, транслирующие позитивный контент в различных формах (походы на спектакль, выставку, в кино).

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

- **ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ**
  Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста. К тому же, психолог имеет возможность работать над преодолением проблемы с одноклассниками ребенка и их родителями.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 89 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **ЕСЛИ ТРАВЛЯ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ПРИ ПОСРЕДНИЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) НУЖНО СВЯЗАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОБИДЧИКА И ПОГОВОРИТЬ С НИМИ**

  Вам надо донести до обидчика и его родителей простую мысль: если травля не прекратится, вы вынуждены будете поднять этот вопрос на встрече с администрацией или правоохранительными органами (если травля включает порчу имущества и/или физический компонент) и придать проблеме гласность.

- **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ У УЧИТЕЛЯ НЕ РЕЖЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ**

  (на первых порах можно чаще).

  У ребенка можно спрашивать и ежедневно о том, как прошел день в школе: происходило ли что-то неприятное? Что хорошего произошло? Комфортно ли ему было сегодня? Что он сделал для того, чтобы сегодняшний день был лучше вчерашнего? Поддерживайте ребенка и проявляйте свою заинтересованность к динамике изменений разрешения конфликта и в целом к школьной жизни.

- **ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ**

  Развивайте у ребенка навыки общения, дружбы. Чем деятельность и среда разнообразнее, тем больше опыта взаимодействия с разными людьми ребенок получает. Способствуйте повышению уверенности у ребенка, прибегайте к различным техникам: телесной психотерапии — язык телодвижений имеет большое значение.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 90 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?

Следующим активным участником травли является БУЛЛИ (буллеры, обидчики, агрессоры, организаторы травли). К ним можно отнести и преследователей, которые действуют по указке более сильных агрессоров в классе.

По каким признакам можно отличить БУЛЛИ и детей, склонных к травле:

- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;
- ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 91 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);**
- **ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ** при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- **СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.**

Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

Кто чаще всего становится преследователями, помощниками буллеров:

- несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих, безынициативные дети;
- дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные);
- дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подверженные жесткому контролю со стороны старших дети (их родители очень требовательны и склонны применять физические наказания).
- эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- трусливые и озлобленные дети.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 92 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько его действия сильно ее задевают. Буллинг — способ заработать статус в коллективе, страдания жертвы — «побочный продукт».
- Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твои вещи как бы случайно роняют на пол. На перемене тебя толкают и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину все его содержимое».
- Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».
- Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».*
- Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
- Позитивно проводите с вашим ребенком время.
- Контролируйте.

* Катин-Ярцева И.Е. Что делать, если вы узнали, что ваш ребёнок — булли. [Электронный ресурс]. — URL: https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully (дата обращения: 04.06.19).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 93 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания. Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно — представ им **МОДЕЛЬЮ** в качестве **ОБРАЗЦА ПОВЕДЕНИЯ** (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе. Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

Вопросы для самоанализа родителя:

1. Как я реагирую, когда я злюсь, раздражен или расстроен?
2. Как моя реакция на гнев, раздражение или расстройство влияет на других людей? В частности, как они влияют на моих детей / ребенка?
3. Как реагируют дети на мое раздражение или злость? Где они могли видеть модель такого поведения?
4. Какие ценности и отношение к агрессии, преследованиям и насилию имеют мои дети и как эти отношения выражаются в их поведении?

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 94 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

3.2 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ?

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит.
Не менее важно выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.

2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. раздел «ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ»

3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии.
Взаимодействие может быть выражено в том, что вы зафиксируете известную ребенку информацию о тех эпизодах травли, которые наблюдал ребенок, и свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.

4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.
Очень важным шагом станет договоренность о том, как вы можете помочь обеспечить безопасность своему ребенку, когда работа по противодействию травле в классе начнется. Стоит также проговорить стратегию того, что ребенок мог бы сделать, находясь в роли «защитника», в случае, если

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 95 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

после вашего разговора ребенок готов принять на себя подобную роль. Однако форсировать это не стоит — готовность действовать из этой позиции должна «созреть».

5. В рассмотренном выше случае с ребенком необходимо достичь соглашения о том, что вам необходимо передать имеющуюся у вас информацию классному руководителю и/или администрации школы, чтобы именно школа незамедлительно начала как профилактическую работу, так и работу с конкретными эпизодами.

6. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 96 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

1. Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно. Однако специалисты, работающие с проблемой буллинга, должны гарантировать вам как родителям детей-участников буллинга конфиденциальность в этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым и не позволит «раздуть» и сформировать новые проблемы. Фокус внимания последующей работы должен быть направлен на создание и поддержание последующей позитивной системы отношений в классе.

2. Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две очень веские причины, почему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребенок воспользуется им.

3. По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, сопротивление жертвы может в какой-то мере быть восхитительным с точки зрения мужества и отваги, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

4. Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также его родителями.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 97 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

5. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности — дети скорее обвинят вашего ребенка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребенком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив таким образом в их лице союзников.

6. Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребенком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

7. Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

8. Чужие дети не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 98 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

5. КАК ЭФФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ СО ШКОЛОЙ?

Существует ряд шагов и рекомендаций, которые могут помочь выстроить диалог с представителями школы: учителями и администрацией

Зачастую ситуация общения педагога с родителем может выступать стрессогенной для каждой из сторон.

Рассмотрим типичные ситуации, в которых происходит общение родителей и педагогов:

- РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
- ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Отправляясь на данное мероприятие, нужно понимать особенности его формата. Родительское собрание — это, в первую очередь, встреча на которой учитель может рассказать о каких-либо новостях школы, рассмотреть возможные стратегии управления классом, обсудить с родителями возможные события из жизни класса, в реализации которых родители могут или принять участие или дать свое согласие на их проведение. Родительское собрание также может быть и должно быть платформой для обсуждения проблем класса. Однако отметим, что на собрании должны обсуждаться проблемы класса как коллектива, а не проблемы отдельных детей.

Представление об «атмосфере в классе» — это важный аспект понимания того, что происходит с вашим ребенком. Данную информацию не стоит недооценивать. В связи с вышесказанным, отметим, что в рамках общего родительского собрания неуместными являются вопросы о том, насколько успешен или неуспешен ваш ребенок в своей школьной деятельности. Отметим также, что, если педагог допускает возможным обсуждать проблемы конкретных детей в рамках общего собрания, допустимым является замечание о том, что подобной дискуссии стоит избегать. В данном случае очень важно не забывать о том, что необходимо быть вежливым и тактичным, в случае, если вы решили сделать замечание подобного рода.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 99 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

В целом, нужно помнить, что родительские собрания ни в коем случае нельзя недооценивать — это крайне важная форма участия родителя в жизни класса и школы.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

Поводов для проведения персональной встречи может быть достаточно много. При этом инициатива может исходить как от школы, так и от родителей. Рассмотрим различные варианты подобных встреч. В частности, поводом для встречи может послужить ваша инициатива — узнать, как обстоят дела вашего ребенка в школе, или же зачастую может складываться ситуация при которой ребенок постоянно жалуется дома на какого-либо учителя, инициация личной встречи может быть продиктована именно этим обстоятельством. Нередко поводом выступает и обратная ситуация — классный руководитель или конкретный педагог инициирует встречу с родителем конкретного ребенка. Рассмотрим каждый из этих типов ситуаций.

Родитель — инициатор

В случае, если потребность в встрече есть у вас, стоит уведомить педагога об этом тем способом, который будет комфортен как вам, так и педагогу — это может быть система сообщений в электронном журнале, телефон, смс, электронная почта или мессенджер.

Не лучшей идеей будет ожидать педагога перед или после уроков, не предупредив об этом заранее, педагог не обязан менять запланированный график, чтобы поговорить с вами.

Правильным шагом будет также уведомление педагога о той теме, которую вы хотите обсудить. В данном случае имеет смысл заявить только тему разговора, например, «обсудить успеваемость ребенка» или «поговорить про общение ребенка с одноклассниками», а детали и подробности оставить непосредственно для разговора. Разумным также является и сообщение того, сколько времени вы хотели бы посвятить разговору.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 100 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Готовясь к разговору, подумайте о том, что конкретно вы хотели бы сообщить педагогу и какую проблему обсудить. Важным моментом также является и сообщение того, какие конкретные действия вы готовы предпринять для решения проблемы.

Задачей подобных разговоров может быть только одна цель — разработать совместную стратегию преодоления сложившейся ситуации. Не стоит ожидать от педагога, что именно он возьмет на себя всю работу. Индивидуальный подход — стратегия, которая может быть реализована только совместно школой и родителями. Может сложиться ситуация, когда педагог в ходе разговора может порекомендовать вам обратиться за помощью к другим специалистам (например, в центр поддержки семьи или к психологу). Отметим, что появление подобной «рекомендации» говорит лишь о том, что педагог трезво оценивает свои возможности, и проблема вашего обращения, скорее всего, просто выходит за пределы его компетенции. Неконструктивным шагом окажутся попытки убедить педагога в том, что именно он должен решить проблему ребенка.

Какую информацию уместно сообщить педагогу?

Если ваш ребенок учится в средней школе, вполне нормальной может быть ситуация, если его классный руководитель или педагоги не в курсе того, как проходила учеба в начальной школе — какие были проблемы и трудности или, наоборот, успехи. Принципиальным моментом является сообщение об особенностях здоровья ребенка, если они есть в наличии.

Показателем того, что вы пришли к соглашению является выработка стратегии, в которой каждая из сторон берет на себя ряд обязательств по улучшению сложившейся ситуации, а также проговорена система обмена информацией о ходе выполняемых действий.

Педагог — инициатор

В случае, если вас приглашают в школу на беседу, уместным будет заранее узнать ее цель и согласовать время встречи. Крайне важно сформировать представление о том, как видит сложившуюся ситуацию ребенок. Возможно, именно этот шаг станет наиболее важным для прояснения проблемной ситуации, т.к. подростки нередко замалчивают свои проблемы в школе, не зная, как правильно подступиться к ним. Вероятно, именно эти действия уже позволят

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 101 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

наметить ход решения проблемы и на встречу в школу вы придете уже имея план решения ситуации.

Если ситуация складывается так, что конфликтной ситуации избежать не удается, важно понимать, как стоит вести подобные переговоры.

Какими «принципами» стоит руководствоваться при выстраивании разговора с педагогом?

Рекомендуем использовать следующие приемы ведения беседы с педагогом [Безруких, 2010; Реан, 2013]:

- обращение по имени и отчеству, т.к. это помогает поддержать внимание собеседника;
- использовать в беседе ссылки на то, что собеседник говорил ранее: «Вы высказывали такую точку зрения, как…», «На собрании вы говорили о…»
- уместно будет подчеркнуть свое уважение к собеседнику посредством использования следующих фраз: «Я понимаю вашу заинтересованность», «Я уважаю ваше мнение…»
- очень важно в рамках разговора всячески подчеркивать, что вы настроены именно на конструктивное разрешение ситуации и поиск алгоритма совместных действий: «Давайте попробуем решить эту проблему совместными усилиями…», «Мы (семья) могли бы взять на себя …, а вы (школа) …»

Вполне вероятно, что вы окажитесь в ситуации, когда вам придется отстаивать свою точку зрения. В этом случае необходимо твердо отстаивать свою точку зрения, оставаясь при этом крайне вежливым. Если вы понимаете, что стоите с педагогом на разных позициях, уместным будет задавать уточняющие вопросы, которые могли бы помочь найти точки соприкосновения для выработки совместной стратегии: «Если я вас правильно понял(а), вы считаете…» Обсуждая какую-либо конкретную ситуацию, уместным будет разделить обсуждение тех конкретных событий, которые произошли, и мнения о них, их трактовку.

ПОМНИТЕ — эффективное взаимодействие не предполагает убеждения оппонента любыми средствами, а нацелено на выстраивание общего плана действий и поиска общих задач.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 102 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями может вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах» и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребенка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами. Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему прямые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил. Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обязательно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать делать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом, что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в данный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 103 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.
Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.
Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.
Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.
Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обесценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей — оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток нарушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям, однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

- частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое может нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом для наказания;
- наказания способствуют возникновению сильной тревоги;
- наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое время непослушание возвращается;
- интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, требуется все более «сильное» воздействие;
- практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для подростка;
- ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 104 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсутствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали», однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и доверия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно может быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например, когда взрослый с ребенком переходят дорогу — ребенок должен безоговорочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые. Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со взрослыми.

КАК ДАТЬ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ ОДОБРЯЕТЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, ПРИ ЭТОМ НЕ ОБИЖАЯ И НЕ НАКАЗЫВАЯ ЕГО/ЕЕ?

1. Обратите внимание ребенка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите сильное неодобрение (не делая нападок на характер).
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребенку, как загладить вину.
5. Предоставьте ему выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребенку ощутить последствия его плохого поведения.

Выражая неодобрение, не стоит оценивать ребенка, а лучше говорить о своих чувствах, например: «Я крайне раздражен, тем что…», «Я очень огорчен тем, что…» и говорить стоит о поведении ребенка или подростка, а не о его/ее личных качествах. Очень важно предоставить возможные альтернативы возможного поведения. Само по себе предоставление альтернатив создает ощущение выбора и гораздо легче переживается подростком, чем ультиматум или прямое указание.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 105 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ?

- Практики «позитивного внимания»
- Научиться замечать позитивные моменты в общении с подростком и отмечать их
- Важность совместно проведенного времени
- Игнорировать незначительные проявления непослушания
- Поощрение спонтанного послушания

В случае, если вы постоянно сталкиваетесь с тем, что ребенок перечит вам и на все ваши просьбы и замечания реагирует негативно, можете попробовать следующую технику.

Один из родителей проводит хотя бы 10-15 минут вместе с подростком, в то время как подросток делает то, что доставляет ему удовольствие. Важно в данный момент не давать никаких команд и не задавать вопросов с позиции родителя. Ребенок сам выбирает время, или родителю стоит выбрать время, когда подросток достаточно вовлечется и тихо присоединиться. Родителю необходимо быть некритичным и позитивным.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 106 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

7. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»

1. ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА

Когда вы понимаете, что ребенку необходима помощь, чтобы пора разбираться в данной теме, но вам кажется, что он ее избегает, сами инициируйте разговор. Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто стыдится?

2. СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Ваш разговор с ребенком лучше провести в домашней, непринужденной обстановке. Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.

3. ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ

Вспомните похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком о чем-то важном. Говорите о своих чувствах и переживаниях, которые вы испытывали в подобных прожитых событиях, делитесь с ребенком, как это было в вашем случае. Благодаря этому приему разговор покажется ему ближе и меньше отвлеченным от реальности.

4. ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА

Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ребенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятельно искать выход из ситуации значительно возрастают. Для этого прислушивайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинтересованы услышать его точку зрения.

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ

Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова должны быть доступными и точными.

6. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ

Вы не должны искусственно идеализировать ситуацию, но в то же время не прибегать к методам драматизации и гиперболизации ситуации. Будьте конкретны и откровенны. Помните, что дети чутки к восприятию информации, чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 107 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 108 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ТРАВЛЕ?

1. Отвечать на буллинг буллингом — ругать, бить.
   Так вы укрепите у ребенка уверенность в том, что в мире люди делятся на сильных и слабых. И проявление агрессии к слабому — свойственные для человеческой иерархии установки.
2. Пытаться вызвать чувство вины у ребенка-булли и чувство жалости к ребенку-жертве.
   Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест булли, которые и толкают их на самоутверждение за счет жертвы. А давление на жалость описанием чувств, страданий жертвы лишь усиливает презрение к ее беспомощности.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ?

1. Быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Поставить ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, вы можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если у вас буду веские причины для беспокойства.
2. «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на него полностью полагаться.
3. Если вам удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.
4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с вами в соцсетях. Если дружить с вами отказывается — это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у вас есть контакт (например, с вашим старшим сыном или дочерью, хорошим другом семьи т .д.).
5. Спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуетесь ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разо-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 109 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

блачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

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

Обучить некоторым правилам безопасности в сети:

7. Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает им принадлежать, это очень важно усвоить.
8. Предложить им задуматься над тем, кому они могут доверить доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
9. Научить их ни с кем (кроме родителя, но там см. условия выше) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

10. Не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их.
11. Сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место.
12. Заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения.
13. Сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 110 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы знаем, что профессия родитель — самая трудная на Земле и требует от вас постоянного внимания, терпения, мудрости и непрерывной работы, прежде всего, над собой и атмосферой в семье. Для ребенка жизненно важно видеть в вашем лице друга и помощника. И даже если ребенок не прав, вы не должны оставлять его одного со своей проблемой — будьте всегда на стороне своего ребенка. Даже если причина конфликта кроется в его поведении, то не обязательно беспричинно поддерживать поведение ребенка: «Умница, молодец, так им и надо». Следует сказать: «Да, я на твоей стороне, но ты попал в беду, и давай мы поймем вместе, как из этой беды выйти».

Краткие методические рекомендации для родителей
(могут быть использованы также в форме раздаточных материалов)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО НИЧТО НЕ ОПРАВДЫВАЕТ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА!

Поведение, характер, национальность, форма тела, цвет волос, материальное положение, навыки и знания (или их отсутствие), одежда или привычки человека не оправдывают нападок на него.

2. РЕБЕНОК, СТАВШИЙ ЖЕРТВОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ, МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ГОТОВ ОБСУЖДАТЬ ЭТО

Любое обсуждение заставит ребенка вновь пережить негативные эмоции, а это значит, что вы должны быть очень деликатны, когда разговариваете с ним.

3. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СОБЫТИЯ МЕНЕЕ ЗНАЧИМЫМИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИРОНИЮ; НЕ ПРЕДЛАГАЙТЕ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОБВИНЯЙТЕ НИКОГО

Избегайте говорить такие вещи, как: «Это ничего, ты будешь в порядке, ничего страшного!», «Ты больше не ребенок, ты должен с этим справиться!», «Просто держись подальше от хулиганов!» или «Не будь таким плаксой!» Другие дети очень важны для вашего ребенка, и ему важно чувствовать их одобрение.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 111 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

4. ТОЛЬКО САМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЦЕНИТЬ, ЧУВСТВУЕТ ЛИ ОН СЕБЯ ХОРОШО И БЕЗОПАСНО ИЛИ ЧУВСТВУЕТ УГРОЗУ ОТ ЧЬЕГО-ТО ПОВЕДЕНИЯ

То, что кажется незначительным для родителя, может восприниматься ребенком как что-то страшное.

5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА И УЧИТЕЛЯ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЛУЧАИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ

Хотя родителям может показаться, что учителя могут и должны контролировать все, что происходит в школе, на практике это невозможно. Всегда есть моменты в течение дня, когда сотрудники школы не находятся там, где происходит травля, и не могут засвидетельствовать случай буллинга.

6. ПОЙМИТЕ СТРАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЕРЕД ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

Дети могут ощущать, причем вполне обоснованно, неспособность своих родителей или учителей немедленно и навсегда решить проблему, поскольку ни родители, ни учителя не сопровождают ребенка постоянно. Существует также угроза того, что, открыто говоря о проблеме, они могут быть осуждены своими сверстниками.

7. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО И ОБЯЗАН НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРАВЛЮ

Любой ребенок может столкнуться с конфликтом, но буллинг как систематическое причинение вреда другим абсолютно неприемлем.

8. РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК НЕ СКАЗАЛ УЧИТЕЛЮ О ТОМ, ЧТО ЕГО ТРАВЯТ, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ВСЕ ИЛИ ЧТО ОН МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ

Дети могут чувствовать, что они виноваты в некоторых ситуациях, что они бесполезны или что сокрытие правды спасет их от осуждения другими детьми или родителями.

9. КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БЫЛ ПОПУЛЯРЕН В СВОЕМ КЛАССЕ, НО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОТНОСИТСЯ К ДРУГИМ С УВАЖЕНИЕМ, К НЕМУ ОТНОСЯТСЯ С УВАЖЕНИЕМ В ОТВЕТ

Вы также имеете право требовать, чтобы школьный персонал сотрудничал с родителями для обеспечения безопасности, и вы можете попросить их проконтролировать, чтобы дети относились ко всем уважительно.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 112 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили признаки в поведении ребенка, по которым можно предположить, что он стал жертвой буллинга (уходы из школы, страх школы, отсутствие друзей, гнев против всех и вся, признаки физического насилия и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ, КАК БЫ ВЫ МОГЛИ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС С РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя это может быть трудно для вас, постарайтесь сохранить спокойствие, действия на эмоциях может привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И РАССКАЖИТЕ ЕМУ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМЫ

Скажите ему, что вы беспокоитесь и хотите помочь. Поддержите своего ребенка и будьте человеком, которому он может безоговорочно доверять.

3. ПООБЕЩАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО, ЕСЛИ ОН РАССКАЖЕТ ВАМ ВСЕ

Когда ребенок говорит о сложных вещах, он должен знать, что родители поддержат его, несмотря ни на что.

4. ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ

Прежде чем идти к кому-либо и раскрыть все подробности буллинга, обсудите это со своим ребенком. Он должен быть уверен, что вы не предпримете никаких шагов за их спиной для решения этого вопроса.

5. СВЯЖИТЕСЬ СО ШКОЛОЙ И СПРОСИТЕ, ЧТО ВЫ МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БУЛЛИНГ

Травлю можно прекратить, если все взрослые работают вместе и каждый из них вносит свой вклад.

6. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолог в школе или консультационном центре).

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 113 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК — ЗАЧИНЩИК ТРАВЛИ

1. АГРЕССОР НЕ ПЛОХОЙ РЕБЕНОК, И ВЫ НЕ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ

Хулиган нуждается в помощи, но причиненный им ущерб должен быть ему объяснен. Если вы считаете, что вам нужен совет о том, как поддерживать вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалисту (например, школьному психологу).

2. ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА, ОН ДОЛЖЕН ЧЕТКО ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕПРИЕМЛЕМО

Хулиганское поведение не бывает приемлемым никогда и должно прекратиться — даже если навыки, знания или поведение хулигана с другими людьми чрезвычайно хороши или даже выдающиеся.

3. ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЧАСТЬЮ ВЗРОСЛЕНИЯ

Из-за этого дети, ставшие жертвами, не становятся сильнее и не развиваются лучше.

Напротив, буллинг может нанести необратимый урон жертве. Агрессоры, которых не остановили, в свою очередь, не уважают других людей или нарушают закон уже во взрослом возрасте.

4. АГРЕССОРОМ ЧАСТО ДВИЖЕТ ОПАСЕНИЕ, ЧТО ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ В КЛАССЕ ИЛИ ГРУППЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТАБИЛЬНЫМ

Они считают, что издевательства или другие виды травли помогают им сохранить свое положение среди других учеников или получить их одобрение. Зависимость от мнения окружающих характерна для молодого возраста и неизбежна, особенно среди подростков.

Агрессор может вести себя так, чтобы отвлечь внимание от своих возможных «недостатков», таких, как неуверенность, страх, чувство бесполезности или неспособность справиться со сложными ситуациями.

5. ПОВЕДЕНИЕ АГРЕССОРА НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ПОКА ЕГО ПОДДЕРЖИВАЮТ СВИДЕТЕЛИ ИЛИ ЛЮДИ, ЧЬЕ МНЕНИЕ ВАЖНО ДЛЯ НЕГО

Это означает, что одного осуждения буллинга недостаточно — необходимо также работать со школой для совместного поиска решений.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 114 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

6. ОСУЖДЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАСИЛИЯ И УНИЖАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Следует иметь в виду, что, когда ребенок определяет, что «правильно», а что «неправильно», он исходит из реальности, которую видит и переживает каждый день, а не из того, что ему говорят. Поэтому, когда люди дома говорят одно, но ведут себя по-другому, дети склонны исходить из поведения, которое они наблюдают. Например, ребенок, который получает телесные наказания дома, может прийти к выводу, что бить других разрешено. В этом случае родитель, говорящий ребенку, что бить других — неправильно, выглядит для ребенка неискренним.

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

Если вы заметили тревожные признаки в поведении ребенка и можете предположить, что он ведет себя по отношению к другим детям как хулиган (отправляет унижающие других сообщения, часто выражает презрение к однокласснику, говорит злобные вещи про конкретного ребенка и т. д.)

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, КАК ВЫ МОГЛИ БЫ ОБСУДИТЬ ЭТОТ ВОПРОС СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

Вы как родитель подаете пример своему ребенку своим поведением. Хотя вам это может быть трудно, сохраняйте спокойствие, действия на эмоциях могут привести вас к принятию решений, о которых вы позже будете сожалеть.

2. ОЦЕНИТЕ СВОИ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

Вы в состоянии разрешить ситуацию самостоятельно, или вам нужна помощь? При необходимости найдите кого-нибудь, кто может вам помочь (например, психолога в школе или консультационном центре). Не стыдно признаться, что вы боитесь или не знаете, как подойти к вопросу. Гораздо хуже не обращать внимания на ситуацию.

3. ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ И ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО; ОБСУДИТЕ ЭТОТ ВОПРОС ВМЕСТЕ И НА РАВНЫХ

Найдите время для своего ребенка, поговорите с ним и постарайтесь понять, как он воспринимает и понимает ли ситуацию. Пусть ребенок опи-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 115 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

шет вам все своими словами. Если ребенок должен будет описать, что он сделал с другим ребенком, это может помочь ему лучше понять, как тот ребенок себя чувствовал. Пусть ваш ребенок объяснит причины своего поведения, но не забывайте, что он может запутаться и не сможет объяснить свое поведение.

4. ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ИМЕЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ И ПРИЗНАНИИ (ХОББИ, СПОРТ И Т. Д.)

Буллинг может быть связан с потребностью ребенка во внимании и признании или с его низкой самооценкой. Помогите ребенку найти хобби или дело, в которое у него хорошо получается. Хвалите ребенка в ситуациях, когда он вел себя хорошо — негативная обратная связь сама по себе не научит его вести себя правильно. Однако вы также должны четко указывать ему, когда его поведение неприемлемо, в том числе, если он издевается над другими детьми.

5. КАК МОЖНО СКОРЕЕ СВЯЖИТЕСЬ С УЧИТЕЛЕМ И/ИЛИ ДРУГИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ШКОЛЫ.

Расскажите о своих наблюдениях и попросите совета, как вести себя в такой ситуации.

6. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.

Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу или специалисту, работающему в консультационном центре.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 116 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21век.рф»:
https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf

А.А. Реан, М.А. Новикова,
И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова

*Руководство для родителей
про буллинг*

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВОВЛЕЧЕН?**

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н. Долгова
Дизайн и верстка: *М. Ларичева*

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России

Правительство
Московской области

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПРО БУЛЛИНГ

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ

Правительство Московской области

Правительство
Московской области

Лаборатория профилактики асоциального поведения
Института образования НИУ «Высшая школа экономики»
Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»

А.А. РЕАН, М.А. НОВИКОВА, И.А. КОНОВАЛОВ, Д.В. МОЛЧАНОВА

Руководство для подростков про буллинг:

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ

Под редакцией академика РАО А.А. РЕАНА

Москва 2019

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 120 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ)? **6**

1.1 КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ? **8**

2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА **14**

2.1. БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ **16**

3. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ? **20**

3.1 РАБОТА С СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ **22**

4. ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО **26**

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ **32**

Правительство Московской области

НАШИ БЛАГОДАРНОСТИ

Председателю Наблюдательного совета Фонда поддержки
и сохранения культурных инициатив «Собрание»
С.П. КОРОСТЕЛЕВУ

Первому заместителю председателя Комитета по вопросам семьи,
женщин и детей Государственной Думы РФ
О.В. ОКУНЕВОЙ

Научному руководителю Института образования
НИУ «Высшая школа экономики»
И.Д. ФРУМИНУ

за поддержку проекта
на разных этапах его реализации

Правительство Московской области

Для современного подростка не составляет труда найти что-то интересное ему в Интернете. Однако в сложных ситуациях, когда даже Интернет-среда может стать враждебной, подростку может быть полезен опыт обращения к подобному руководству. С одной стороны, здесь представлены справочные материалы, которые помогут понять молодому человеку, что происходит в его жизни, и если он действительно столкнулся с ситуацией травли — то понять, как действовать. С другой стороны, подросток может отрефлексировать свой прошлый опыт, осознать, оказывался ли он в любой из ролей школьной травли и как это могло повлиять на его общение со сверстниками. И, наконец, текст может быть полезен педагогам, психологам и родителям в тех случаях, когда подросток не понимает их, не осознает, что происходит в его жизни и не знает, как дать выход своей энергии.

Правительство Московской области

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

РЕАН АРТУР АЛЕКСАНДРОВИЧ — академик Российской академии образования (РАО), Заслуженный деятель науки РФ, профессор, доктор психологических наук, руководитель лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», председатель научно-координационного совета РАО по вопросам семьи и детства. Специалист по проблемам психологии личности, социальной, юридической и педагогической психологии. Центральными областями специализации являются вопросы психологии агрессии и асоциального поведения, а также вопросы психологии семьи и детства.

КОНОВАЛОВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ — психолог, аналитик лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный опыт практической работы в системе образования в качестве тьютора и педагога-психолога. Сфера научных интересов включает в себя проблематику подростковой агрессии и буллинга, а также факторов риска асоциального поведения.

МОЛЧАНОВА ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА — аналитик Лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Сфера научных интересов: асоциальные подростки, буллинг, кибербуллинг, сиблинги.

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА — кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Имеет значительный практический опыт работы в области семейного консультирования. Сфера научных интересов включает в себя диагностику, профилактику и коррекцию школьного насилия, агрессии и травли, а также широкого спектра дисфункциональных поведенческих проявлений у детей и подростков.

Правительство Московской области

I. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ (ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ)?

БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.

БУЛЛИНГ

БОЛЬНО

Душевное и телесное здоровье человека могут пострадать от подобных действий. Боль может быть видимой для других или скрытой.

ПРЕДНАМЕРЕННО

Человек причиняет физическую или психологическую боль другому человеку намеренно, а не случайно. Дружеская игра или розыгрыши — это не буллинг.

НЕОДНОКРАТНО

Один и тот же человек или группа несколько раз вредит кому-то. Буллинг — это не случайный одноразовый спор или драка.

ТРУДНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Силы в травле всегда неравны. Жертва может быть физически слабее, беднее или богаче или может просто отличаться от других; у жертвы может быть мало друзей в школе и т.п.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 125 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.

Ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 126 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ**

  Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

- **ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ**

  Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 127 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **УГРОЗЫ**

  Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

- **НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ**

  Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

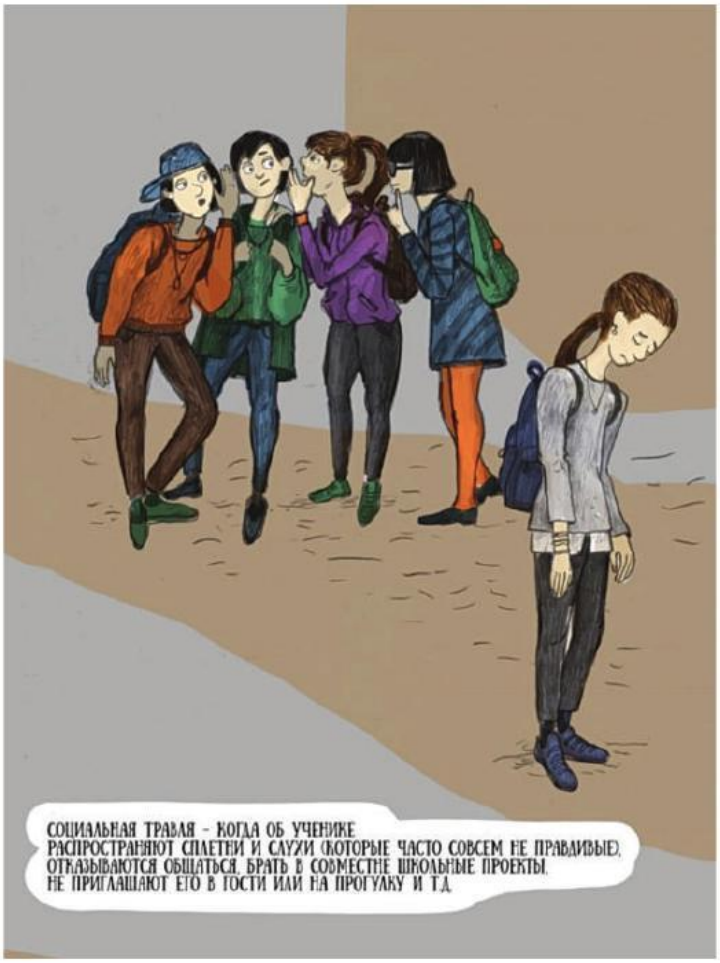
Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 128 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО**

  Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

- **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ**

  Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.



Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 129 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ**

  При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

- **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО**

  К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- **КИБЕРБУЛЛИНГ**

  Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 130 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

ВАЖНАЯ ВНИМАНИЕ ИНФОРМАЦИЯ

БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! **НИКТО** НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!

- Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!

- Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 131 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).

- Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите).

- Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо. Вот почему мы изложили наши мысли об этом ниже.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 132 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 133 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону 102, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!

Правительство Московской области

2.1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь.

Например, «Останови это!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!» «Издевательство — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!» Страдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Страдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган станет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.

Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Они думают, что хулиган узнает, кто «сказал», и захочет отомстить. Они думают, что их будут называть гадкими именами, если они «расскажут» о хулигане. Существует большое давление против «говорить учителю», особенно в средней школе. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 135 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Если вы не уверены или боитесь того, как именно школа может отреагировать на ваше сообщение о том, что над вами издевались, будет хорошей идеей сначала рассказать кому-то дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о вас дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу.

НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств — нет оправдания поведению хулиганов. Издевательства — это всегда плохо.

Хулиган (и другие люди) могут заставить жертву поверить, что это ее вина. Это потому, что обзывания и дразнилки, которыми в том числе задевают жертву, как правило, рассказывают о чем-то, чем жертва отличается от других. Над людьми можно издеваться, используя их **отличительные черты:**

- **издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий) или весом (слишком худая, слишком толстая);**
- **над цветом кожи, волос или глаз жертвы;**
- **над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;**
- **над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат или инвалидное кресло;**
- **над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)**
- **над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;**
- **поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;**
- **семья, друзья или домашняя жизнь в целом.**

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 136 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!»

Но дело же совершенно не в этом.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!

Много лет назад, когда ваши родители были детьми, взрослые советовали молодым людям, над которыми издевались, отвечать ударом на удар — то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи, как: «Хулиганы — трусы, и убегут, если вы начнете бороться с ними».

К сожалению, теперь мы знаем, что это не работает. Да, они трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 137 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Тот факт, что хулиганы любят и, как правило, умеют драться, а люди, которых они травят, предпочитают избегать драк, говорит о том, что драка, в конечном счете, плохой способ отбиться от хулигана. Велика вероятность, что вы проиграете, особенно, если силы не равны. Если вас физически запугивают и вы попытаетесь бороться с хулиганом, в 99% из 100, вы рискуете попасть в еще большую передрягу, вас могут еще сильнее обидеть или ударить.

Даже если произойдет что-то удивительное: каким-то чудом жертва выиграет физическую борьбу с хулиганом — потом все может стать намного хуже. Существуют два плохих варианта:

1. Хулиган может убедить школу, что вы были тем, кто начал драку. Он или она может заставить своих друзей лгать школе, чтобы те подтвердили ложную историю. Школа почти наверняка подумает, что тот факт, что вы выиграли бой, свидетельствует о том, что вы начали потасовку.

2. Хулиган может встретиться со своими друзьями и избить вас. Многие люди думают, что они могут справиться с буллингом, собрав банду, чтобы избить хулигана или хулиганов. Единственная проблема здесь заключается в том, что насилие вызывает только насилие. из трех сценариев: кто-то в итоге исключается из школы, кто-то попадает в больницу, а кто-то попадает в неприятности с полицией!

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОМУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВУ, ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ТО

Если что-то произошло в школе, то именно задачей школы является рассмотрение случаев физического насилия. Дома родители или опекуны следят за тем, чтобы их дети и подростки не причиняли физического вреда другим людям. Если случаи физического насилия дома достаточно серьезны, то к этому должна быть привлечена полиция.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 138 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

3. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?

Иногда ученики считают, что они не имеют власти в школе. Они чувствуют, что просто обязаны подчиняться правилам школы, которые были установлены учителями, и что они ничего не могут сделать, чтобы что-то изменить. Но в случае, когда школа борется с буллингом, ученики действительно могут внести существенный вклад.

НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!

Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Надеюсь, если вы читали это пособие внимательно, теперь вы согласитесь, что буллинг — это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом.

Всегда помните, что человек, который остался в одиночестве, тоже чувствует себя испуганным, невесело быть одному. Старайтесь присоединяться к людям, а не оставлять их. Вы никогда не знаете, где вы можете встретить новых друзей, и вы никогда не сможете иметь слишком много друзей. Помните одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей, требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! В общем, постарайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства.

Если сложить эти факты воедино, мы сможем понять, что Иван может что-то ненавидеть, в то время как его другу Андрею может понравиться то же са-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 139 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

мое! Точно так же тот, кто любит определенную музыку, скажем, металл, вряд ли захочет слушать чужую музыку, если эта музыка, например, современный рэп.

Другими словами, ваши собственные чувства могут быть сильными, но не каждый человек чувствует то же самое. На самом деле, это была бы очень скучная жизнь, если бы все чувствовали одно и то же — о чем бы мы могли поговорить, интересно? Именно потому, что люди по-разному относятся к одинаковым вещам, очень важно попытаться понять, что чувствуют другие. Как ты можешь быть хорошим другом, если не пытаешься понять чувства другого человека? Если бы все пытались понять, что чувствуют другие люди, у нас не было бы столько проблем в жизни.

Если вы когда-нибудь испытывали соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к издевательствам над кем-то, подумайте о том, как человек чувствует себя, когда над ним или ней издеваются. Подумайте, хотите ли вы так себя чувствовать. Мы надеемся, вы поймете, что задирать или запугивать кого-то — это не лучшее времяпрепровождение.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 140 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Мы обнаружили, что многие молодые люди вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, в целом, потому что они не контролируют свой гнев или им трудно это сделать. Иногда это означает, что молодой человек может попасть в неприятности и в школе. Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке. Иногда люди, которые травят других, сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжение какого-то времени, выплескивается на «безопасную цель» — кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 141 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Есть, конечно, те, кто не вымещает свой гнев на других, но скрывает его внутри себя. Это может привести к сильному чувству разочарования и ненависти, может привести к тому, что человек захочет причинить боль самому себе.

Из-за этого важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими. Из-за этого важно, чтобы молодые люди немного узнали о гневе и о том, как с ним можно справиться. Итак, вот некоторые вещи, о которых нужно подумать:

- **НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?**
  Когда мы злимся, что-то происходит внутри нашего тела. Наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как «предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

- **КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?**
  Люди ведут себя по-разному, когда злятся. Один человек может кричать; другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали); другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что вы делаете, — каков ваш стиль гнева?

- **ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?**
  Мы уже видели, как люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что вас обычно злит. Составьте список. Если ваш гнев приводит к беде, можете ли вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 142 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

- **КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?**

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разго-

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 143 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

вору, о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у вас есть проблемы с контролем вашего гнева, и особенно, если это привело вас к беде в прошлом, вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами. Можете воспользоваться теми, которые предложили мы.

ПОМНИТЕ, РАЗНЫЕ СПОСОБЫ МОГУТ ПОМОЧЬ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ

Поговорите об этих идеях со своими друзьями, учителями и родителями. Чем больше идей, как справиться с гневом, тем лучше. И чем лучше мы справляемся с гневными чувствами, тем меньше вероятность того, что мы присоединимся к запугиванию других.

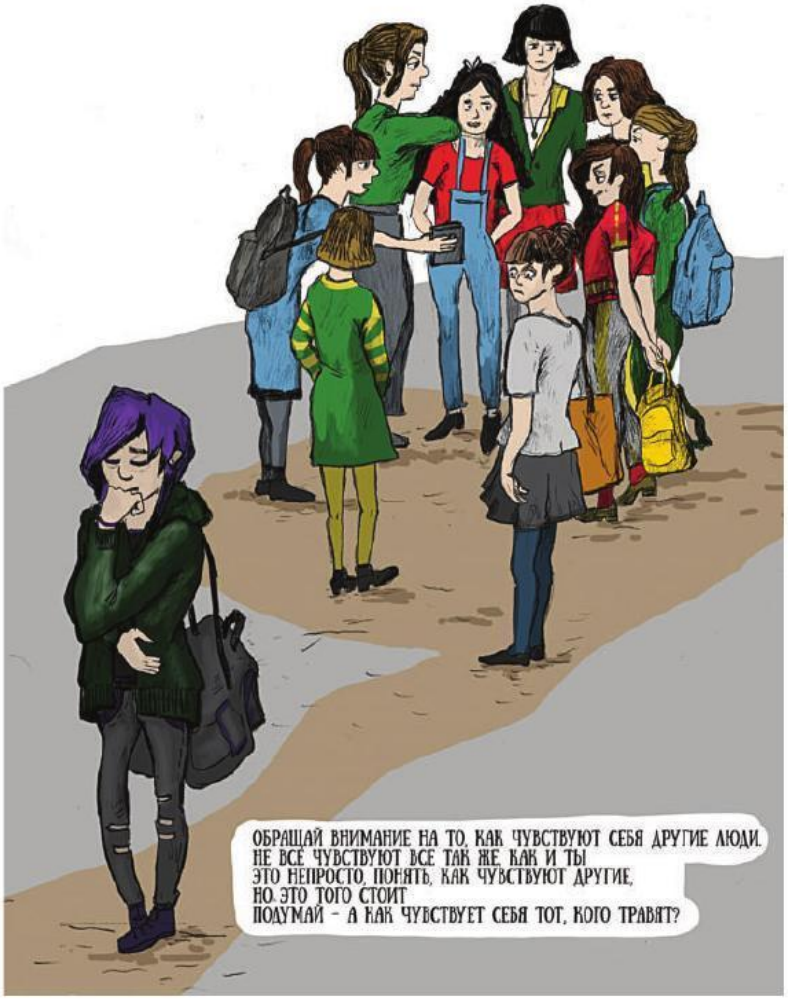
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ. ВСЕГДА ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 144 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

4. ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО...

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, **ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько вы сильны, или чувствуете себя, настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш?

Если да, то СТОП!
Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.



Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 145 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в школе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы — каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 146 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

особый вид спорта или какое-то ремесло? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 147 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ СТРАДАТЬ! ТРАВЛЮ **НИЧТО** НЕ МОЖЕТ ОПРАВДАТЬ!

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для хулигана, и для жертвы, остановить то, что происходит. Знайте, что издевательства никогда не приемлемы независимо от того, что хулиган говорит, чтобы оправдать свои действия.

Буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят.

Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства.

Это означает, что вы можете прекратить издевательства!

Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой хулигана!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану. Для такого шага нужно много мужества.

2. Если вы чувствуете, что не можете противостоять хулигану самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле — это не стучать, а отстаивать свои права и права других! Каждый человек имеет право на безопасность и достоинство как в школе, так и за ее пределами. Учитель, школьный психолог или социальный педагог — это люди, которые могут помочь вам лучше всего. Школьные психологи и социальные педагоги прошли подготовку по решению проблем, связанных с травлей.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 148 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят ☺

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😔

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ – НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности – это плохо ☹

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят – это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит – это в первую очередь из-за того, как ОН САМ себя вёл 😟

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ ☺

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😳

😟

Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле – это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😈

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😎

Правительство Московской области

3. Если это возможно, пусть жертва издевательств знает, что вы думаете, что травля — это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы. Самое трудное для жертвы издевательств — это то, что каждый видит, что происходит, но никто ничего не делает. Это заставляет ее чувствовать, что никто о ней не заботится. Меньшее, что вы можете сделать, это дать понять, что вам не все равно.

4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить хулиганов. Хулиганам нужны зрители и одобрение. После того, как они теряют свою аудиторию, у него нет никаких оснований продолжать издевательства.

БУЛЛИНГ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ ВО ВСЕМ КЛАССЕ.

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ.

Документ создан в электронной форме. № Вх/08-2129 от 24.12.2019.
Страница 150 из 151. Страница создана: 24.12.2019 10:12
Правительство Московской области

С полным перечнем материалов,
которые были использованы
при подготовке данного руководства, можно
ознакомиться на сайте «Воспитание21век.рф»:
https://воспитание21век.рф/uploads/s/v/m/b/
vmbub393sai2/file/4UQH8SSO.pdf

А.А. Реан, М.А. Новикова,
И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова

*Руководство для подростков
про буллинг*

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ
И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ
НАПАДАТЬ НА ДРУГИХ

Под редакцией академика РАО А.А. Реана

Корректор Н. Долгова
Дизайн и верстка: *М. Ларичева*

Подписано в печать 09.09.2019
Формат 84×108/16.
Тираж 5000 экз.

Отпечатано в России

Правительство
Московской области