

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**  
**ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**Республиканская психолого-педагогическая, медицинская**  
**и социальная служба**



**Методические рекомендации**  
**для педагогических работников**  
**по профилактике и предотвращению буллинга**  
**в образовательных учреждениях**

Улан-Удэ

2021

Составители:

Руководитель РЦППМСП Цыбикова Т.Ю.

Старший методист РППМСС, кандидат психологических наук Худякова И.С.

Педагог-психолог РППМСС Кунакова С.Н.

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Феномен буллинга в образовательном пространстве.....	5
1.1. Особенности, виды и формы буллинга.....	5
1.2. Стадии буллинга.....	10
1.3. Психологические особенности участников буллинга.....	12
1.4. Последствия буллинга.....	16
Глава 2. Организация работы по преодолению и профилактике буллинга в образовательных учреждениях.....	21
2.1. Способы и методы выявления школьного буллинга.....	21
2.2. Общий алгоритм действий участников образовательного процесса по пресечению буллинга и оказанию помощи вовлеченным сторонам.....	24
2.3. Рекомендации руководству образовательных учреждений по разработке антибуллинговых школьных программ.....	32
2.4. Деятельность педагогов-психологов образовательных учреждений по профилактике и предотвращению буллинга.....	35
Заключение.....	44
Список литературы.....	45
Приложения.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день жестокое обращение и насилие в отношении детей до сих пор остаются насущными проблемами для современного Российского общества. Буллинг влечёт за собой серьёзные последствия, он влияет не только на психику участников данного явления, но и в целом на формирование общества. Травля ломает личность, делает человека неуверенным в себе, эмоционально нестабильным. Поэтому важно не просто бороться с этой проблемой, важно её предотвращать и обучать детей выходить из конфликтных ситуаций без агрессии.

Уже более 40 лет во всём мире разрабатываются и модернизируются программы против буллинга. Первая национальная антибуллинговая стратегия появилась в Норвегии ещё в 1980-х. Но идеальной профилактики этого явления пока не существует: ни одна программа не даёт стопроцентного результата.

По данным АНО «ЦИСМ» Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, только за третий квартал 2020 года в России на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 поступило 259 обращений, связанных с проблемой буллинга. Руководитель информационной службы сайта Общероссийского детского телефона доверия Светлана Шевченко отмечает: «Буллинг и кибербуллинг практически всегда входят в десятку самых востребованных тем, с которыми обращаются за помощью на Детский телефон доверия. Дети звонят, когда их бьют, вымогают деньги, издеваются, задирают, травят в классе, организуют для них жестокие шутки или розыгрыши в интернете, шантажируют. Обращаются также дети, которые не являются жертвами буллинга, но стали его свидетелями. Они звонят, потому что боятся быть следующими. Кроме того, поступает много обращений от детей с суицидальными мыслями. Причиной таких звонков помимо проблем в семье и со сверстниками оказывается травля» [25].

В связи с этим, на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся, создать для них комфортную образовательную среду.

# Глава 1. ФЕНОМЕН БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

## 1.1. ОСОБЕННОСТИ, ВИДЫ И ФОРМЫ БУЛЛИНГА

Буллинг – достаточно новое понятие в жизни современного человека. Из повседневного определения это слово преобразовалось в международный термин и содержит в себе ряд социальных, психологических, юридических и педагогических проблем. Понятие «буллинг» происходит от английского bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник и подразумевает под собой притеснение, травлю, дискриминацию. В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).

Единого определения термина «буллинг» нет, разные ученые дают различные определения данному понятию. Так Таттум (1989) понимал под буллингом особый вид насилия, когда человек длительное время нападает физически, либо угрожает другому человеку, слабому и бессильному, для того чтобы человек ощущал себя изолированным, напуганным, лишенным свободы действий. Согласно Т.Р. Heald (1994), буллинг – это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению.

В отечественной психологии исследованием буллинга занимались: И.С. Кон, С.Н. Ениколопов, В.С. Собкин, Кривцова С.В., Белевич А.А., Шапкина А.Н., Солдатова Г.У., Бочавер А.А., Хломов К.Д. Одна из первых работ принадлежит И.С. Кону и называется «Что такое буллинг и как с ним бороться?». Кон определил буллинг как запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх [10].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет насилие как преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с

большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб [19].

Изучая проблему буллинга в школьной среде Arora (1994), пришел к выводу, что буллинг – поддающиеся наблюдению действия, имеющие место в общении между молодыми людьми в школе, которые являются причиной появления чувства обиды или стресса [1].

Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь, школе. Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим [11].

Можно выделить некоторые общие особенности буллинга:

1. Буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

2. Буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

3. Буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

4. Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

5. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших.

В процессе травли агрессоры могут прибегать к любым видам насилия, чтобы причинить боль объекту издевательств [17].

### **Виды и формы буллинга**

Существуют различные критерии для определения видов насилия, которые происходят в образовательных учреждениях. Как правило, в международных исследованиях применяется классификация насилия, основанная на видах агрессивных действий в отношении пострадавшего: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное и экономическое (вымогательство, порча или отбирание вещей, денег) насилие. К насилию также относится дискриминация по любому признаку, которая проявляется в предвзятом отношении и различных действиях. Для различения относительно новой, но получившей широкое распространение формы насилия, осуществляемой в виртуальном пространстве, используется термин «кибербуллинг». Среди насилия, происходящего в образовательных учреждениях, отдельное место занимают телесные наказания, применяемые учителями в отношении учеников [21].

Традиционно различают два вида буллинга: прямой и косвенный (скрытый).

1. Скрытый (косвенный) буллинг – игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п. [13].

2. Прямой буллинг подразумевает физическую агрессию (умышленные толчки, побои и др.), сексуальное (действия сексуального характера) или психологическое насилие (действие на психику, наносящее психологическую травму, преследование, запугивание, эмоциональные страдания) [15].

В научной литературе выделяют следующие виды насилия:

- Физическое насилие – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства. К физическому насилию относятся удары, наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надиране ушей, выкручивание рук, заламывание пальцев, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унижительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др. Физическое насилие может привести к физическим и психологическим травмам, инвалидности пострадавшего или смерти в результате травмы или суицида.

- Психологическое насилие включает в себя совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека. Психологическое насилие может проявляться в насмешках, обзываниях (присвоении обидных кличек), высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унижительных высказываниях, ругани, которые подрывают самооценку и самоуважение человека, убеждают его в «никчемности», отверженности со стороны сообщества, обесценивают его личность.

- Сексуальное насилие – это принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия. Такое насилие наносит глубокую психологическую травму, приводит к снижению самооценки и может стать причиной попытки покончить с жизнью. Сексуальное насилие может проявляться через нежелательные объятия и прикосновения, в том числе к половым органам другого человека, или непристойное обнажение своих половых органов, показ порнографии, подглядывании за человеком в обнаженном виде.

- Экономическое насилие в образовательном учреждении проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одежды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) и денег у учащихся или работников. Часто этот вид насилия проявляется через вымогательство – разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением, включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов и сплетен. Подобные действия наносят жертве не только материальный, но и моральный ущерб от причиненных физических и нравственных страданий (боли, страха, унижения).

- Дискриминация подразумевает предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака. Дискриминация может проявляться по-разному: явно и открыто через оскорбительные и унижающие достоинство человека



высказывания, комментарии, шутки, клички и обзывания, исключение из игр и мероприятий, а также неявно через предвзятое, неравное отношение.

- Гендерное насилие может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежат дисбаланс сил и гендерные стереотипы [21].

В настоящее время в мире стремительно распространяется такая форма травли как «кибербуллинг», который подразумевает травлю, преднамеренные систематические действия агрессивного характера, осуществляемые с помощью электронных средств взаимодействия [25]. Кибербуллинг может осуществляться через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео, чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы.

Школьный буллинг, в зависимости от того, кто выступает агрессором, а кто – жертвой, подразделяется на:

- Горизонтальный. Это буллинг, при котором агрессор и жертва находятся на одной линии школьной иерархии, то есть являются школьниками. Особняком идут случаи, когда мальчики травят девочек. они очень распространены, поскольку мальчики в два раза чаще, чем девочки, выступают в качестве агрессоров, а девочки как более слабые являются привлекательным объектом для травли. В качестве изгоя в горизонтальном буллинге может выступать как один человек, так и группа. Количество агрессоров может быть неограниченным, нередко агрессорами становятся практически все одноклассники ребенка.

- Вертикальный. Участники буллинга находятся на разных уровнях школьной иерархии. В качестве жертвы или агрессора могут выступать учитель, директор, завуч. Учителя, травящие детей, – не редкость, и обычно они прибегают к психологическим методам воздействия, которые не всегда можно заметить. Учитель может чаще вызывать определенных детей к доске, а если они не смогут ответить на вопросы, начинает унижать прилюдно. Также ученики могут начать травлю учителя, который им не нравится, обычно в такой травле применяется только психологическое насилие [17].

## 1.2. СТАДИИ БУЛЛИНГА

В буллинге, как процессе, существует логика развития драматических событий, имеющие свои стадии: начало – развитие – нарастание негативных последствий, кульминация (переломный момент) и завершение. Печальное завершение, и почти неизбежное, ЕСЛИ НЕ ВМЕШАТЬСЯ [12].

П. П. Хайнеманн выделяет несколько этапов процесса травли по спирали:

1. Нейтральное состояние группы, где члены мирно общаются между собой.
2. Появление и нарастание напряжения, в связи с приходом нового человека, не являющегося членом группы, либо занимающего место отвергнутого или непринятого.
3. Непосредственная травля, где вся группа противопоставляет себя новому человеку, принимающему роль жертвы.
4. Возвращение группы к нейтральному состоянию, после полного уничтожения своей жертвы.

### **Стадии школьного буллинга**

Первая стадия – это образование буллинг-группировки. В детско-подростковом коллективе вокруг «лидера», стремящегося к самоутверждению через демонстрацию физической силы или других форм насильственных действий, может образоваться группа «сторонников», также стремящихся к доминированию или к защите и покровительству «лидера». Если первые же проявления насилия не пресекаются решительно и строго, то их главный инициатор – «лидер» убеждается в своей безнаказанности, это повышает его авторитет среди сторонников и укрепляет группировку.

На второй стадии конфликт упрочивается. Невмешательство учителей, равнодушие одноклассников позволяют насильственным действиям повторяться, а подвергающийся им ученик постепенно теряет способность и волю к сопротивлению. Становясь более уязвимым, он тем самым дает повод для последующих нападений.

Третья стадия – деструктивное поведение. За учеником, который регулярно подвергается нападкам, окончательно закрепляется статус жертвы. Окружающие, привыкнув к постоянным издевательствам над этим человеком, его же обвиняют в сложившейся ситуации. Человек сам начинает верить в то, что виноват в

издевательствах над собой. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией, он подавлен, запуган и деморализован.

Четвертая стадия – изгнание. Пострадавший ученик, доведенный до крайней степени отчаяния и ощущения одиночества, стремясь избежать встреч с обидчиком и дополнительной травматизации, начинает эпизодически пропускать учебные занятия или вовсе перестает посещать образовательное учреждение. Данное явление получило название «академического вреда буллинга». Когда в буллинговую ситуацию вмешиваются взрослые (родители, учителя, администрация образовательного учреждения), пострадавшего ученика могут перевести в другой класс (группу) или школу (училище), однако часто не оказывая при этом необходимой социально-психологической помощи. Полученная в результате длительного насилия глубокая психологическая травма может помешать успешной интеграции пострадавшего в новый учебный коллектив и послужить одной из причин повторения буллинга уже на новом месте. Не получая поддержки и не находя выхода из ситуации насилия, пострадавший может причинить вред себе, задуматься о суициде и осуществить его [21].

#### **Фазы переживания буллинга пострадавшим**

1 фаза – поведенческое совладание:

- активное сопротивление пострадавшего нападкам обидчика;
- активный поиск поддержки и помощи от третьих лиц;
- может быть уход от проблемы через увлечение деятельностью

2 фаза – эмоциональное совладание:

- постоянное ощущение тревоги, угрозы, страха;
- возможны психосоматические реакции (заикание, энурез);
- развивается «катастрофическое мышление» - ощущение тотальной безнадежности и безысходности.

3 фаза – интеллектуальное совладание:

- ощущение неизбежности и непреодолимости ситуации буллинга, которая становится атрибутом повседневной жизни;
- самообвинения и восприятие окружающего мира как враждебного;
- сомнения в смысле жизни, возможна попытка суицида.

Политика раннего вмешательства предпочтительна, поскольку с каждой последующей стадией развития ситуации буллинга, переживания жертвы

усугубляются, требуют больших энергозатрат и ресурсов, конструктивный копинг поведения субъективно представляется менее доступным [32].

### **1.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

Процесс буллинга имеет свои возрастные, половые (гендерные) и иные психологические закономерности. По наблюдениям психологов, у 10-12-летних мальчиков буллинг сильнее всего выражен в начале учебного года, когда мальчики энергично борются за место в групповой иерархии, позже, когда этот процесс завершен и иерархия оформлена, буллинг ослабевает. Каждый знает свое место.

Половые (гендерные) свойства буллинга связаны не столько с повышенной агрессивностью мальчиков как таковых (агрессивных по природе мальчиков значительно меньше, чем принято думать), сколько с особенностями мальчишеской нормативной культуры, которая заметно меняется с возрастом. В среде маленьких мальчиков физическая агрессия, как правило, влечет за собой непопулярность и социальное отторжение со стороны сверстников. У младших подростков положение меняется: «крутизна» и агрессивность способствуют повышению статуса мальчика у сверстников собственного пола, а затем и у девочек.

Многочисленные кросс-культурные исследования показывают, что более напористые мальчики пользуются большим успехом у девочек, чаще имеют свидания с ними, раньше приобретают сексуальный опыт и т.д.

Мальчики и девочки пользуются разными формами буллинга. При этом, особенно опасен, по утверждению психологов, буллинг со стороны девочек. Так мониторинг поведения 11-летних выпускников начальной школы, проводившийся на протяжении 16 месяцев, показал, что, если мальчики, избирая какого-то ребенка «козлом отпущения», демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.

Сплетни, вербальные оскорбления и бойкоты являются наиболее часто встречающимися формами буллинга среди девочек. Такие повторяющиеся оскорбительные действия могут нанести вред физическому и эмоциональному развитию ребенка, против которого это направлено. Психологи обнаружили, что у детей, подвергшихся отвержению со стороны группы девочек, в будущем

наблюдаются трудности в построении отношений, они склонны к гиперопеке собственных детей и часто становятся жертвами буллинга на рабочем месте [17].

Взгляды на структуру буллинга расходятся. Среди основных точек зрения на структуру данного явления можно выделить следующие:

1. В буллинге участвуют только булли (буллеры) и жертва.
2. В буллинге участвуют все члены группы.

Некоторые авторы уделяют особое внимание взаимоотношениям булли (буллера) и жертвы, не распространяя свои исследования на других членов группы. Буллинг, таким образом, в трактовке данных авторов – это насильственные действия булли относительно жертвы. В случае возникновения буллинга в группе учащихся, в буллинге прямо или косвенно принимают участие все обучающиеся – учащиеся наблюдают за происходящими событиями, при этом одни обучающиеся могут принять сторону булли, другие – сторону жертвы и попытаться изменить ситуацию, другие постараются не вмешиваться, но это повлияет на их восприятие группы [16].

Таким образом, наличие буллинга в группе обучающихся оказывает влияние на всех ее участников. В рамках данной точки зрения, в структуре буллинга выделяют следующих участников: 1. Булли, помощники булли. 2. Жертва. 3. Защитники жертвы. 4. Наблюдатели [28].

**Ребенок – агрессор / булли / буллер** (лидирующий, нападающий в детском коллективе)

Часто буллерами становятся: Дети, воспитываемые родителями-одиночкам; Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни; Дети из властных и авторитарных семей; Дети из конфликтных семей; Дети с низкой устойчивостью к стрессу; Дети с низкой успеваемостью.

Буллеры – это:

- Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву;
- Дети, стремящиеся быть в центре внимания;
- Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания);
- Максималисты, не желающие идти на компромиссы;
- Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение;

- Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения, т.е. не воспитанные.

Для буллеров характерны:

- Импульсивность;
- Раздражительность;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Завышенная самооценка;
- Враждебность (агрессивность);
- Отсутствие коммуникативных навыков при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
- Склонность ко лжи или жульничеству [29].

**Дети, участвующие в травле** (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле)

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 [7].

**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.

«Жертвы» разделяются на категории – покорные и агрессивные. Агрессивная «жертва» имеет те же черты и поведение, что и обидчики, с той лишь разницей, что совершая агрессию, они становятся также и жертвой буллинга. Покорные «жертвы» характеризуются как тревожные, часто неуверенные, сверхосторожные, даже пугливые, они очень чувствительны, у них доминирует направленность на уход в себя. Их типичная реакция на буллинг заключается в попытке его избежать. Агрессивные «жертвы» могут быть представлены как максимально агрессивные, эмоционально неустойчивые, но при этом организуют сопротивление буллингу, вовлекая в этот процесс противостояния с обидчиком нейтральных по отношению к ним окружающих, применяя свою агрессивность как месть сверстникам за провокацию [30].

### **Свидетели**

Свидетели выступают массовкой – «статистами», которые реально ни на что не влияют, их «роль» – зафиксировать факт буллинга, создать обратную связь для агрессора и жертвы о том, что их противостояние было замечено окружающими.

Свидетелями могут быть 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.

К этой категории могут относиться и окружающие взрослые, например: педагоги, персонал – непосредственные очевидцы буллинга, они чаще всего ощущают себя в моменты наблюдения беспомощными, так как уже не могут остановить процесс буллинга, из-за чего преимущественно подвержены чувству вины, либо из-за своего бездействия, либо из-за симпатии к агрессору [9].

## **Защитники**

Это 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 вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли — дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка» [6].

## **1.4. ПОСЛЕДСТВИЯ БУЛЛИНГА**

### **Последствия для пострадавших**

Некоторые дети и подростки на насилие отвечают насилием. Чтобы противостоять обидчику, они прибегают к самообороне, обращаются за помощью к друзьям, старшим братьям или сестрам, реже – к родителям и учителям. На словесные оскорбления или вымогательство дети могут ответить асимметрично – применить физическое насилие, что в большей степени характерно для мальчиков. В целях самообороны девочки могут прибегнуть к непрямому насилию. При сравнительном равенстве сил (физических и моральных) насилие может прекратиться, если обидчик убедится в том, что не может запугать и деморализовать жертву. Однако в большинстве случаев насилие бывает обращено на тех, кто не может оказать должного сопротивления.

Насилие наносит пострадавшему психологический вред, который выражается в снижении самооценки и самоуважения, повышении уровня тревоги (ситуативной и личностной), развития депрессивного состояния. Дети, которым регулярно причиняют обиды, со временем теряют способность постоять за себя, у некоторых формируется комплекс вины – в том, что их обижают, они обвиняют себя.

Пострадавшие от насилия боятся и стесняются обращаться за помощью к взрослым и сначала пытаются защитить себя с помощью ответной агрессии, что нередко усугубляет их социальные и психологические трудности. Утаивание насилия имеет несколько причин: пострадавший не верит, что учителя или родители смогут помочь, боится еще большего насилия после вмешательства взрослых, считает



постыдным «закладывать» обидчиков. Невозможность попросить о помощи и неверие, что она будет оказана, еще больше травмируют пострадавшего.

Ребенка, пострадавшего от насилия, можно определить по его изолированности от остальных учащихся, замкнутости, снижению активности, пугливости, стремлению избегать общения с окружающими и друзьями, отказу рассказать о происходящем.

Одним из наиболее серьезных последствий насилия является высокий риск суицидального поведения у пострадавших. В целом самоубийство – не такое частое явление среди подростков, но для тех, кто становится жертвой буллинга, сексуального или гендерного насилия, риск самоубийства возрастает. В случаях постоянного и жестокого буллинга дети и подростки могут рассматривать самоубийство как избавление от страданий, так как с течением времени и при отсутствии поддержки и помощи со стороны они постепенно теряют надежду на позитивное решение проблемы. Их безнадежность усиливается иррациональным мышлением, и смерть кажется единственным способом избавления от постоянно травмирующей ситуации и сопутствующего чувства безысходности, боли, одиночества.

Среди физических проблем лиц, пострадавших от насилия, – частые головные боли и жалобы на плохое самочувствие во время учебных занятий, нарушение сна, боли в животе, плохой аппетит, соматизация тревоги, энурез.

Серьезной академической проблемой является самоустранение пострадавших от учебного процесса. Жертвы насилия вначале могут опаздывать на уроки, потом у них появляется стремление пропустить урок или определенный день недели из-за страха подвергнуться нападению, например урок физкультуры, так как инциденты насилия часто происходят в раздевалках. В результате у учащихся, пострадавших от насилия, снижаются учебная и познавательная мотивация и успеваемость, что в дальнейшем сокращает для них возможности продолжения образования после окончания школы или училища.

У пострадавших от насилия последствия могут проявляться в течение многих лет в виде посттравматических стрессовых расстройств, тревожности, беспокойства, социальной изоляции, асоциального поведения.

### **Последствия для свидетелей**

Свидетели насилия – это учащиеся, учителя, вспомогательный и технический персонал образовательного учреждения и иногда родители. Став свидетелем насилия (не дружеской потасовки, а настоящей драки или изощренного издевательства), подавляющее большинство взрослых, детей и подростков испытывают ощущение беспомощности и чувство вины из-за своего бездействия или неспособности остановить происходящее, а также страх оказаться на месте жертвы. Многие свидетели насилия не сообщают о происшествии учителям и не рассказывают родителям, потому что сомневаются в том, что будут приняты действенные меры и обеспечена их безопасность. Кроме того, для большинства детей сообщение о насилии равносильно признанию собственной слабости, неумения справиться с трудностями, доносительству, «стукачеству», что не одобряется сверстниками и чревато отвержением и наказанием.

Когда насилие не пресекается немедленно и повторяется, у части наблюдателей возникает желание ассоциировать себя с силой (обидчиком), а не со слабостью (жертвой); они находят различные оправдания насилию, обвиняют в нем жертву. Повторяющиеся сцены насилия притупляют чувство сострадания у очевидцев, формируют толерантность к агрессии. Подобные переживания ухудшают социально-психологический климат в классе (группе) и в целом в образовательном учреждении и негативно влияют на взаимоотношения среди учащихся и между учащимися и преподавателями. Атмосфера в образовательном учреждении становится отчужденной и жестокой. Без оказания помощи свидетелям насилия искоренить его невозможно.

### **Последствия для обидчиков**

Нередко опыт «успешного» доминирования в образовательном учреждении закрепляется у обидчиков как единственно возможный способ завоевать желаемое положение в сообществе. В таком случае насилие становится способом коммуникации обидчика с окружающими (в семье, с коллегами по работе) и во взрослом возрасте.

Проявления насилия часто сопровождаются другими видами проблемного поведения учащихся – пропусками занятий, курением, потреблением алкоголя, различными правонарушениями. Однако не у всех обидчиков наблюдается такое сочетание проблем, и наоборот, далеко не все дети и подростки, у которых есть

подобные проблемы, обязательно становятся инициаторами насилия в школе или училище.

У многих обидчиков ниже успеваемость, некоторые из них из-за своего агрессивного поведения могут быть исключены из образовательного учреждения, поставлены на учет в полицию, а в случае серьезных правонарушений или тяжелых последствий своих насильственных действий для жизни и здоровья жертвы – понести административное или уголовное наказание.

Если насильственные действия учащегося в образовательном учреждении являются отражением домашнего насилия, то обидчик рискует подвергнуться телесному наказанию дома, если о его поведении будут проинформированы родители. Страх подобного наказания может на время заставить ребенка или подростка отказаться от насилия, но не устранил саму причину агрессивного поведения.

### **Последствия для образовательного учреждения**

Проявления насилия в образовательном учреждении отражают существующие в нем проблемы. В школах и училищах, где случаи насилия происходят часто, неблагоприятная социально-психологическая атмосфера, которая, в свою очередь, способствует распространению и закреплению насилия.

Сталкиваясь с насилием среди учащихся, некоторые педагоги и руководители образовательных учреждений занимают позицию невмешательства, считая конфликты в детско-подростковом коллективе нормальным и неизбежным явлением, необходимым для воспитания характера, жизнестойкости, умения отстаивать свои взгляды, постоять за себя и быть готовыми к сложной взрослой жизни. Попустительство «небольшому» насилию, как правило, приводит к его перерождению в буллинг не только слабых и непопулярных учеников, но и учителей.

Аналогичная ситуация складывается и в том случае, когда у образовательного учреждения авторитарное руководство, которое стремится жестко контролировать все аспекты жизни школы или училища. Подобный контроль держит педагогический и ученический коллектив в напряжении, но не избавляет от насилия, наоборот, способствует формированию у учащихся модели агрессивного поведения, которое направляется на сверстников и педагогов.

Руководство и учителя образовательных учреждений, не справляясь с насилием как в первом, так и во втором случае, часто делегируют ответственность за

поддержание видимости порядка самим инициаторам насилия, заботясь главным образом о том, чтобы о происходящем в школе или училище не узнали вышестоящие инстанции.

В таких ситуациях учащиеся остро ощущают, что учителя ничего не делают, и воспринимают взрослых как людей, не контролирующих ситуацию, а потому не имеющих ресурсов для защиты и поддержки пострадавших. Не получая поддержки ни со стороны взрослых, ни со стороны сверстников, пострадавшие от насилия начинают пропускать занятия, переходят в другую школу или училище или вовсе бросают учебу. При этом все учащиеся испытывают последствия неблагоприятной ситуации в школе или училище: они не могут в полной мере концентрироваться на учебном процессе, так как не чувствуют себя в безопасности, у них преобладают подавленное настроение, пессимизм, инертность, обособленность, антипатия, нетерпимость и агрессивность друг к другу и работникам образовательного учреждения, которое они воспринимают враждебно.

Насилие также негативно сказывается на преподавателях и других сотрудниках школы или училища. В образовательных учреждениях с авторитарным руководством объектом притеснения и унижения становятся сами учителя, вспомогательный и технический персонал. Нездоровые отношения в учительском коллективе переносятся в ученическую среду.

Неспособность или нежелание образовательного учреждения справиться с проявлениями насилия приводит к конфликтам с родителями и их отчуждению от школы (училища). Родители перестают посещать родительские собрания, участвовать в жизни образовательного учреждения, переводят пострадавшего ученика или обидчика в другую школу или училище.

Многочисленные негативные последствия насилия в образовательном учреждении для всех вовлеченных сторон требуют тщательно спланированных и решительных мер по его преодолению [21].

## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### 2.1. СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

Главный способ выявления травли – это наблюдение со стороны педагогов и родителей за поведением обучающихся. Педагоги имеют возможность наблюдать особенности общения и взаимоотношений, обучающихся на уроках, на переменах, во внеурочной деятельности.

Необходимо обращать внимание на следующие признаки:

#### **В школе:**

Первичные признаки:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.

- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере

- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить

- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)

- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят

- У ребенка есть следы -синяки, порезы, царапины, или рваная одежда—которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...)

Вторичные признаки:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.

- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде

- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.

- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.

- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет

- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость

- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

### Дома:

Первичные признаки:

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями

- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...). Также присутствуют некоторые характеристики из блока

Вторичные признаки:

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют, проводят время

- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти)

- Бояться или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы

- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет

- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость

- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки

- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»)

Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга [3, 5].

Несмотря на распространенность буллинга, в настоящее время существует не так много методов диагностики данного явления. Среди них:

- опросник Д. Олвеуса (D. Olweus «The Olweus Bullying Questionnaire»), направленный на выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде (приложение 1);

- опросник «Ситуация буллинга в школе» С.Дж. Ким (S.J. Kim «The situation of bullying in school»), либо адаптированный вариант методики «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц, направленный на выявление тенденции быть жертвой или агрессором [20].

- «Опросник риска буллинга» (ОРБ) Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М. и др., направлен на диагностику ситуации буллинга с учетом оценки индексов ситуации психологической безопасности в школьном коллективе. Опросник измеряет опосредованную оценку буллинга (приложение 2) [4].

- опросник SMOB (Хорст Каспер) – опросный метод диагностики фактов и рисков буллинга в школе, имеющий надежную репутацию профессиональной методики и широкий опыт применения в зарубежной и отечественной практике. Опросник измеряет прямую оценку буллинга [2].

Кроме того, возможно использование следующих психодиагностических методик:

- Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева).

- Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин).

- Определение индекса групповой сплоченности Сижора.

- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру).

- Метод социометрии.

Можно также применять экспресс-опросники с небольшим количеством открытых вопросов. Например, опросник «Обстановка в классе», «Идеальный одноклассник» и др. [18]

## **2.2. ОБЩИЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕСЕЧЕНИЮ БУЛЛИНГА И ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ВОВЛЕЧЕННЫМ СТОРОНАМ**

### **Принципы работы с проблемой буллинга**

1. Конфиденциальность – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.

2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).

3. Отказ от обвинений кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.

4. Категорический запрет на любое насилие в учреждении («Скажи насилию нет!»).

Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.

5. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).

6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.

Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию. Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона [8].

### **Реагирование на случаи насилия**

- Прекращение насилия

Став свидетелем издевательства, драки или узнав о них, работники образовательного учреждения должны немедленно вмешаться, при необходимости – призвать на помощь охранников или коллег. Главная задача – разнять стороны, прекратить насилие и, если нужно, оказать первую помощь пострадавшим. Так же должны поступить и учащиеся – немедленно сообщить взрослым, призвать участников прекратить насилие, разнять дерущихся, если это не угрожает их безопасности.

- Оказание первой помощи

До прибытия медицинского работника образовательного учреждения или при его отсутствии первую помощь пострадавшему оказывает любой работник



образовательного учреждения, который при обнаружении (или подозрении на наличие) у пострадавшего травм и повреждений вызывает скорую медицинскую помощь и незамедлительно информирует о происшествии родителей (если пострадавший ученик).

- Информирование о случае

Об инциденте необходимо проинформировать классного руководителя (классных руководителей) участников конфликта, ответственного заместителя директора, директора образовательного учреждения, а в их отсутствие – дежурного администратора. В зависимости от ситуации, характера и последствий случая, директор образовательного учреждения информирует о нем вышестоящий орган управления образованием, правоохранительные органы и местную администрацию.

- Разбор и регистрация случая

Сразу же после инцидента следует поговорить по отдельности с пострадавшими, обидчиками и свидетелями. Такую беседу, как правило, проводит классный руководитель, при необходимости и возможности в ней участвует педагог-психолог образовательного учреждения. Если выявлен ранее произошедший случай насилия или регулярные издевательства, то первую беседу следует провести с пострадавшим, и лучше всего, если это сделает педагог, которому пострадавший доверяет. Затем надо поговорить с обидчиком и свидетелями.

На этом этапе важно разобраться в случае, чтобы определить дальнейшую тактику работы с его участниками. Разбор случая предполагает установление:

- реальности факта совершения насильственных или дискриминационных действий;
- длительности и повторяемости этих действий (первый и единственный случай, повторные насильственные действия или систематические издевательства);
- характера действий и обстоятельств, при которых они происходили;
- участников действий (пострадавший, обидчик, активные последователи, свидетели, защитники);
- состояния пострадавшего;
- мотивации совершения насильственных действий, проявлений дискриминации;
- отношения свидетелей к происходящему, пострадавшему и обидчику;
- динамики происходящего, возможных последствий насилия для всех его участников и вероятной модели развития ситуации.

В ходе разбора случая может потребоваться беседа с родителями участников.

После того, как картина произошедшего уточнена, классный руководитель или другой работник, проводивший расследование, вносит информацию об этом в форму регистрации происшествия (случая насилия) и передает ответственному заместителю директора, который делает соответствующую запись в журнале учета (электронной базе данных) случаев насилия и информирует директора. Примерная форма регистрации происшествия (случая насилия) и принятых мер приведена в приложении 3.

По решению руководителя образовательного учреждения, дальнейший разбор установленного случая насилия или рассмотрение жалобы учащихся, родителей или работников в связи с насильственными действиями, может проводить специальная комиссия или совет по профилактике правонарушений.

В состав комиссии могут быть включены: уполномоченный по правам ребенка образовательного учреждения, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, а в случае серьезного происшествия – представитель подразделения по делам несовершеннолетних территориальных органов внутренних дел, представитель родительской общественности.

Если же о случае стало широко известно в образовательной организации, то представителю администрации или классному руководителю необходимо сделать сообщение о сути конфликта и принятых мерах педагогическим работникам, родителям, чтобы пресечь распространение слухов и продемонстрировать решимость не оставлять его без внимания. Подобное сообщение будет способствовать урегулированию конфликта и восстановлению здорового микроклимата в образовательном учреждении.

Тщательный разбор случая насилия позволяет определить правильную стратегию оказания помощи пострадавшим, обидчикам и свидетелям и принять в отношении участников адекватные ситуации, воспитательные и дисциплинарные меры. Решение о принятии воспитательных мер принимает созданная Комиссия по разбору случая (Совет по профилактике) по согласованию с Администрацией образовательного учреждения. Меры дисциплинарного воздействия определяет Руководитель образовательного учреждения с учетом рекомендации комиссии по разбору случая (Совета по профилактике). Учитываются мнения классного

руководителя, педагога-психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка.

### **Помощь пострадавшему**

В первую очередь, помощь и поддержка требуется обучающемуся, пострадавшему от насилия. Сразу же после инцидента классный руководитель (в его отсутствие другой учитель или педагог-психолог) должен поговорить с пострадавшим, успокоить его, заверить в полной поддержке, обозначить свою (и образовательного учреждения в целом) позицию по неприятию насилия и договориться о времени беседы. Если обстоятельства позволяют, то беседа может состояться сразу же. Проходить она должна без посторонних лиц и без спешки, чтобы пострадавший мог выговориться.

Учитель должен быть готов к эмоциональным реакциям пострадавшего (чувству стыда, обиды, гнева, вины) и постараться выяснить обстоятельства и суть произошедшего. Пострадавший может стесняться тех унижений и издевательств, которые ему пришлось претерпеть, и винить себя за то, что случилось. Чтобы не способствовать появлению или усугублению чувства вины, у пострадавшего нельзя спрашивать, за что его обидели, что он сделал обидчику, чтобы спровоцировать насилие.

Учителю следует проявлять деликатность и тактичность и не давить на обучающегося, требуя всех деталей произошедшего. Однако необходимо убедиться в правдивости рассказа, для чего можно задавать уточняющие вопросы. Важно, чтобы беседа не превратилась в допрос, а обучающийся чувствовал, что ему доверяют. Возможно, потребуется несколько бесед, пока ребёнок сможет полностью довериться учителю или педагогу-психологу и рассказать обо всех обстоятельствах произошедшего.

Необходимо попросить пострадавшего предложить свои пути разрешения ситуации, узнать, в курсе ли происходящего родители, какую поддержку они могут оказать. Если у ученика сложная ситуация в семье, напряженные отношения с родителями, которые вместо поддержки могут обвинить в случившемся ребенка, нецелесообразно информировать их о случившемся. В такой ситуации следует подумать о том, что могут сделать образовательное учреждение и сам пострадавший при поддержке учителей и других учеников. Нужно вместе спланировать стратегию поведения пострадавшего по отношению к обидчику (обидчикам) и остальным

ученикам в классе (группе) и в школе (училище). В конце беседы надо договориться о следующей встрече, а после – поддерживать постоянный контакт вплоть до полного разрешения ситуации и стабильного прекращения издевательств.

Если в образовательном учреждении есть педагог-психолог, нужно, чтобы он организовал работу с пострадавшим. Как правило, пострадавшему потребуется несколько сеансов индивидуальной психотерапии, чтобы снова поверить в свою ценность, свои силы и вернуться к нормальной жизни.

В случае длительного буллинга или из-за травм и повреждений, полученных в результате драки, пострадавшему может понадобиться специализированная помощь. По согласованию с родителями, обучающегося можно направить в партнерские психологические службы, медицинские и социальные учреждения и правозащитные организации для оказания диагностической, социально-психологической, медицинской и правовой помощи.

Элементом поддержки и практической помощи ученикам, которые подверглись издевательствам и насилию, может стать «прикрепление» более старших по возрасту или физически сильных учащихся для защиты. Однако такая мера не должна ставить под угрозу безопасность защитника.

Успешной реинтеграции пострадавшего в ученический коллектив способствуют тренинги по развитию навыков общения, личностному росту, повышению самооценки и сопротивлению давлению. Серию подобных тренингов можно провести для всего класса (группы) после того, как завершится острая фаза конфликта.

Пережитое насилие может отразиться на успеваемости учащегося. Это обстоятельство необходимо учитывать, чтобы адаптировать требования учителей к успеваемости пострадавшего в период его реабилитации.

### **Работа с обидчиком**

После разговора с пострадавшим классному руководителю следует поговорить с обидчиком. Если их несколько, то необходимо побеседовать с каждым по очереди так, чтобы они не имели возможности общаться друг с другом и выстроить групповую защиту. После этого нужно побеседовать со всеми обидчиками вместе.

Очень важно воздержаться от спонтанных обвинений и угроз до того, как обидчик изложит свое видение ситуации. В противном случае он может отказаться что-либо говорить или начнет агрессивно защищаться, обвиняя во всем пострадавшего и другие обстоятельства. Если обидчик не пойман в момент

совершения насильственных действий или издевательств, он может не признаваться в содеянном. Чтобы избежать препирательств, учителю следует спокойно, но уверенно заявить, что факт его участия установлен и не вызывает сомнения, что есть достаточно очевидцев среди сотрудников образовательного учреждения (ссылаться на сообщения других учеников нежелательно).

Задача учителя при первой беседе с обидчиком – узнать, как он воспринимает инцидент, как описывает и объясняет свое поведение и его мотивы. Во время беседы важно поддерживать зрительный контакт и внимательно следить за реакциями обидчика. Это поможет понять, какие цели в действительности преследует обидчик, чтобы соответствующим образом выстроить дальнейшую работу с ним.

Задавая уточняющие вопросы или обсуждая произошедшее, следует сконцентрироваться не на личностях пострадавшего и обидчика, а на насильственных действиях (независимо от того, кто их совершил и по какой причине) и твердо заявить о недопустимости издевательств, применения силы и психологического давления. Попытки обидчика отрицать свое участие или манипулировать, представляя свои действия как защиту от пострадавшего, вынужденную реакцию на его провокации, необходимо вежливо пресечь, указав на непропорциональность примененной силы или издевательств тому поводу, который, возможно, подавал пострадавший. Разговор не должен скатиться в выяснение того, кто виноват. Беспристрастность и непредвзятость учителя помогут обидчику убедиться, что предмет обсуждения – не поиск виновного, а действия, связанные с насилием, и именно эти действия могут повлечь применение к нему воспитательных и дисциплинарных мер.

Если обидчик или обидчики признают неадекватность своих действий и проявляют готовность к сотрудничеству, то разговор может завершиться их обещанием прекратить травлю и пресекать подобные действия со стороны других учеников. Следует обсудить, как обидчики объяснят своим друзьям, другим учащимся изменение своего поведения и при этом «сохранят лицо». Учитель должен предупредить, что родители обидчиков будут проинформированы о случившемся, а сами обидчики будут находиться под пристальным вниманием взрослых. Через некоторое время (примерно через неделю или раньше) должна состояться следующая беседа, чтобы ученики понимали, что их поведение отслеживается и учителя держат ситуацию под контролем. Во многих случаях ситуация с издевательствами себя

исчерпывает, когда обидчик (обидчики) и пострадавший (пострадавшие) встречаются в присутствии учителя. Такая встреча дает возможность закрепить примирение.

В некоторых ситуациях, потребность обидчика доминировать, может быть реализована путем его «переквалификации» в защитника более слабых и младших учеников. Однако делегировать обидчику или группе обидчиков полномочия по поддержанию дисциплины нужно с большой осторожностью, чтобы это не обернулось институционализацией обидчика в роли «суперзащитника» и чтобы группа не стала бандой, терроризирующей всю образовательную организацию.

Следует учесть, что многие обидчики, особенно среднего и старшего подросткового возраста, не просто совершают отдельные насильственные действия из-за вспыльчивости характера или в целях самозащиты, а систематически подвергают травле и издевательствам других учащихся вполне осознанно и преднамеренно. Более того, они выбирают изощренные методы унижения и изоляции своей жертвы, запугивают своей жестокостью свидетелей, парализуют волю остальных учеников к сопротивлению. В работе с такими обидчиками «чтение нотаций», увещевания, призывы к совести и представлению себя на месте пострадавшего – не лучшая тактика. Предупреждение о применении дисциплинарных мер (вызов родителей в школу, беседа с директором учреждения, обсуждение на Совете профилактики, замечание, выговор, постановка на внутришкольный учет и иные виды учёта, временный перевод в другой класс (группу), сообщение в полицию, отчисление из образовательного учреждения (для студентов СПО) может оказаться более действенным способом прекращения издевательства. Однако это не исключает, а предполагает длительную работу с обидчиками по устранению тех глубинных причин, которые спровоцировали их поведение.

Так же как и пострадавшим от насилия, обидчикам может потребоваться помощь психолога; для выявления причин агрессивного поведения и его коррекции им может быть предложена (по согласованию с родителями) психологическая диагностика, серия индивидуальных психологических консультаций и групповых тренингов.

### **Работа со свидетелями**

Часто насилие совершается именно при свидетелях – обидчику нужны зрители, чтобы показать себя, закрепить свой статус главного в группе. Поэтому задача классного руководителя или психолога – изменить отношение к насилию свидетелей

– тех, кто с азартом (или страхом оказаться на месте пострадавшего) наблюдает над издевательствами, поддерживает обидчика или делает вид, что ничего не происходит.

Многие дети не воспринимают свои собственные действия или действия других в отношении пострадавшего как насилие. Когда они наблюдают за тем, как кто-то обзывает, толкает, трясет, прижимает к стенке другого ученика или отбирает у него вещи и начинает их бросать по кругу, пинать или прятать, они могут относиться к этому как к игре, развлечению, шутке. Задача учителя – четко, категорично, без нравоучения и безотносительно к личности обижаемого обозначить, что такие действия являются издевательствами и травлей и что они недопустимы. Предвосхищая или в ответ на оправдания свидетелей, учитель может сказать, что личностные особенности (физические недостатки, невысокие интеллектуальные способности, плохой характер, «никому не нравится», «ко всем пристаёт», «из-за него проиграли в игре» и другие) не могут быть причиной и оправданием издевательства и травли. Попытки искать виноватого должны быть пресечены, поскольку задача учителя и всех участников насилия – его прекращение и восстановление нормальных здоровых отношений в классе (группе).

Учитель может попросить свидетелей представить себя на месте человека (но не конкретного обижаемого, которого, скорее всего, в классе (группе) недолюбливают), который подвергается издевательствам, и попросить описать, какие чувства они при этом испытывают. После того, как все подтвердят, что им бы не хотелось оказаться в роли обижаемого, учитель может предложить закрепить это подписанием правил класса (группы), касающихся недопустимости насилия.

### **Завершение случая**

Случай с проявлением насилия может считаться завершённым после того, как всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости – дисциплинарные меры, обстановка в классе (группе) нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других учащихся) не наблюдается в течение 3–4 недель. При завершении случая в форме регистрации и в журнале учета случаев насилия делается запись о принятых мерах, оказанной помощи и достигнутых результатах [21].

### **2.3. РЕКОМЕНДАЦИИ РУКОВОДСТВУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО РАЗРАБОТКЕ АНТИБУЛЛИНГОВЫХ ШКОЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

До сегодняшнего дня широко известных комплексных программ противостояния травле, реализуемых на разных уровнях школьной жизни и привлекающих разных членов школьного сообщества, в нашей стране нет. Самыми известными сегодня исследователями в области профилактики школьной травли и ее последствий принято называть: Д. Ольвеуса (Норвегия), К. Ригби (Австралия), Д. Пеплер (Канада), П.К. Смита (Англия), К. Салмивалли (Финляндия), Р. Ортега (Испания), Д. Эспелейдж (США). Есть мнение, что, несмотря на обилие программ противодействию буллингу, большинство из них не универсальны, а некоторые и вовсе не эффективны.

Зарекомендовавшие себя программы борьбы с буллингом имеют четко определенный набор компонентов, которые используются на разных уровнях взаимодействия (индивидуальном, классном, школьном, уровне местного сообщества и т. п.). Ключевые элементы антибуллинговых программ, связанные с наибольшей их эффективностью:

- вовлечение в работу всех учеников, а не только непосредственно участвующих в травле;
- предпочтение подходам, в которых акцент делается на том, чтобы дать виновнику возможность исправить причиненный им жертве ущерб, в противовес подходам, исповедующим важность наказаний;
- просветительская и психологическая работа с родителями, учителями и другими участниками школьного сообщества [24].

В настоящее время наиболее распространены и широко применяются в мире 3 программы: ОВРР, KiVa и Positive Action.

Olweus Bullying Prevention Programm (программа предотвращения травли Д. Ольвеуса) — это многоуровневая, многокомпонентная программа, предназначенная для уменьшения и предотвращения буллинга в начальной, средней и старшей школе. Частными целями программы являются: 1) повышение осведомленности и знаний учащихся о школьной травле; 2) вовлечение учителей и родителей в профилактику буллинга; 3) разработка четких правил против травли; 4) оказание поддержки и защиты жертв.



KiVa («хороший») — школьная программа из Финляндии, она разрабатывалась в 2006 — 2009 годах, и с 2009 года это единственная программа профилактики школьной травли в этой стране. Ее цель — уменьшить показатели школьного буллинга и снизить уровень виктимизации среди сверстников. Работа со сверстниками является одной из центральных тем финской программы. Работа с данной категорией лиц, вовлеченных в буллинг, заключается в улучшении способности детей распознавать ситуации травли и уметь противодействовать ей, используя возможности коллектива.

Positive Action, PA (Позитивное действие) — созданная в США многопрофильная программа, работающая со многими видами девиантного поведения, в том числе с буллингом. В фокусе ее внимания не школьная травля как таковая, а любое отклоняющееся поведение. Это школьная программа социально-эмоционального обучения, рассчитанная на учеников начальных и средних школ. Итогом работы здесь становится повышение социально одобряемого поведения, снижение количества случаев девиантного поведения, улучшение навыков социально-эмоционального обучения и показателей школьного климата [24].

Отечественные программы антибуллинга в школах направлены на меры выявления и устранения психотравмирующей и социальноопасной ситуации; порядок взаимодействия и алгоритм поведения педагогов в ситуациях буллинга; снижение агрессии и враждебных реакций у участников буллинга; формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте; содействие улучшению психологического климата и социального самочувствия в школе через паспорт психологической безопасности; развитие групповой сплоченности и навыков командного взаимодействия; развитие толерантных установок межличностных и межгрупповых отношений; развитие навыков сопереживания и сочувствия в ролевых тренингах антибуллинга.

Технологии предупреждения буллинга в большинстве программ включают два уровня. Первый уровень предполагает работу с психолого-педагогическим процессом, решает задачи улучшения психологического климата и психологической безопасности в классе. Второй уровень посвящен тематической работе с проблемой буллинга и включает в себя обсуждение с детьми, учителями, родителями темы травли и способов обращения с ней. Методически важно, чтобы формирование

представления о феномене буллинга и его последствиях предшествовало внедрению технологий по прекращению и предотвращению буллинга.

В качестве основ организационной работы в учреждении по профилактике буллинга выступают:

- Разработка плана мероприятий по предотвращению насилия в образовательном учреждении. За основу плана профилактики насилия может быть использован образец плана, представленный в Методическом пособии для педагогических работников «Предотвращение насилия в образовательных учреждениях» (приложение 4) [21].

- Выработка плана работы службы психолого-педагогического сопровождения по профилактике буллинга;

- Выявление зон риска и усиление контроля за этими зонами, с привлечением дежурных учащихся;

- Создание школьной службы примирения.

Основные способы работы психолога и педагога с эпизодами травли – индивидуальная работа с теми, кто оказался в роли агрессора и жертвы, и групповая работа с сообществом класса. Главные мишени работы – повышение толерантности и навыков саморегуляции агрессоров, развитие социальной компетентности детей, ставших объектом травли, усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки в классе, взаимного доверия между учениками, учителями и родителями.

Стандартные формы групповой работы предполагают универсальный протокол и отработанный рапорт действий:

- Проведение классных часов с основами психологии и тренингами социальной коммуникации способствует сплочению коллектива, личностному развитию ребенка и укреплению его социальной позиции в группе;

- Специальные тренинги и психотехнические упражнения активно обучают правилам противостояния насилия;

- Личные примеры из опыта взрослых о способах противостояния насилию оказывают влияние на личную мотивацию неприятия агрессии;

- Родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с детьми способствуют не только просвещению родителей, но и

подключению родительской общественности к коллективной взаимопомощи по созданию психологически безопасной образовательной среды;

– Размещение адресной антибуллинговой информации на стенде в фойе и школьном сайте с ответами на практические вопросы родителей: что делать, если ребенка травят или ваш ребенок зачинщик травли; как поступить, если вам стало известно о случае травли в классе или школе. Для ребенка информация должна отвечать на вопросы: что делать, если ты или твой одноклассник оказались в ситуации буллинга, как себя вести, к кому обращаться, от кого и какой помощи ждать [32].

Таким образом, буллинг можно уменьшить, объединив усилия всех субъектов образовательного процесса, оказывая сопротивление и системно работая на всех уровнях.

## **2.4. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ БУЛЛИНГА**

### **Алгоритм педагога-психолога по пресечению насилия и оказанию помощи вовлеченным сторонам**

На 1 этапе (немедленное вмешательство с целью прекращения) педагог-психолог разнимает участников (при необходимости зовет охрану, других работников ОО). Информировывает классного руководителя, заместителя директора либо дежурного администратора.

На 2 этапе (оказание первой помощи пострадавшему) педагог-психолог оказывает первую помощь (в том числе и психологическую - обязательно дать почувствовать вашу поддержку и способность помочь, выслушать и защитить). При необходимости вызывает медицинского работника или скорую помощь.

На 3 этапе (разбор и регистрация случая насилия) педагог-психолог консультирует классного руководителя, заместителя директора при разборе случая (при необходимости родителей обучающихся - участников конфликта). Участвует в работе комиссии по разбору случая (Совета по профилактике): беседует с пострадавшим, обидчиком, свидетелями; анализирует ситуацию в целом и ее последствия; дает рекомендации по принятию воспитательных и профилактических мер.

На 4 этапе (оказание помощи, принятие воспитательных, дисциплинарных мер и завершение случая) педагог-психолог:

- ♣ Оценивает психологическое состояние пострадавшего, обидчика, свидетелей;
- ♣ Оказывает психологическую помощь участникам конфликта;
- ♣ Консультирует классного руководителя, администрацию и других работников ОО по тактике поведения в отношении участников ситуации и проведения разъяснительной и профилактической работы в классе и ОО в целом;
- ♣ При необходимости совместно с классным руководителем или заместителем директора организует обсуждение случая или профилактическую беседу в классе;
- ♣ Консультирует родителей пострадавшего и обидчика, при наличии показаний, рекомендует обратиться за психологической, медицинской, социальной помощью в другие учреждения;
- ♣ Мониторит психологическое состояние участников и других учащихся класса (классов), при необходимости проводит консультативную и/или тренинговую работу, а также работу с родителями [30].

### **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 унижительными.

- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему помочь.

- 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.

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! [27].

### **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;
- 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 учебной 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) [27].

### **Профилактическая работа педагога-психолога по недопущению буллинга**

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение.

Профилактическая работа педагога-психолога включает следующие мероприятия:

- Анализ социально-психологического климата как в целом в образовательном учреждении, так и в отдельных классах. Разработка рекомендаций классным руководителям, другим сотрудникам, обучающимся, родителям по результатам оценки социально-психологического климата, а также содействие в его улучшении.

- Выявление у обучающихся проблем в межличностном общении, в адаптации к учебному коллективу, склонности к насильственному поведению, склонности к виктимизации. Оказание своевременной социально-психологической помощи.



- Систематическое наблюдение за обучающимися, их поведением. В том числе за детьми с ОВЗ, с особенностями поведения, состоящими в «группе риска».

- Консультирование педагогов по вопросам предотвращения агрессивного поведения, разрешения конфликтных ситуаций.

- Повышение компетенции педагогов и других сотрудников в вопросе профилактики насилия и реагирования на его случаи.

- Реализация психологических образовательных и профилактических программ. Организация тренингов, специальных занятий и сюжетно-ролевых игр для детей, педагогов и родителей [31].

#### Основные направления профилактической работы в школе:

##### Просветительская работа:

##### 1. Для классных руководителей:

– информирование классных руководителей о результатах тестирования;

– обсуждение приоритетных направлений совместной работы по организации воспитательного процесса;

– предоставление информации по буллингу (выступление на ШМО классных руководителей, педсовете по теме «Буллинг», разработка и предоставление методических рекомендаций по профилактике буллинга, консультирование по различным ситуациям, связанным с ситуацией буллинга, предоставление литературы по данной проблеме, оформление информационных стендов «Буллинг», «Развитие межличностных отношений в коллективе»).

##### 2. Для родителей:

– выступление на родительских собраниях (темы: «Буллинг и кибербуллинг», «Психологические особенности подросткового возраста», «Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Стили семейного воспитания», «Профилактика жестокого обращения с ребенком»);

– подготовка методических рекомендаций («Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Как научить ребенка быть сильным», «Профилактика суицидального поведения у детей»);

– разработка программы и организация занятий в семейном клубе «Согласие» (в том числе по вопросам «стили семейного воспитания», «способы эффективного общения», «как решать семейные конфликты», «система наказаний и поощрений» и др.);

– размещение на школьном сайте информации о профилактике буллинга для родителей;

– информирование о возможности получения психологической помощи в городе/районе и возможности телефонных консультаций;

– тренинги для родителей «Эффективный родитель».

### 3. Для детей:

– подготовка информационных стендов («ответственность», «Способы эффективного общения»), предоставление информации о возможности получения психологической помощи (адреса, телефоны доверия);

– организация тренингов и классных часов для учащихся («Умение решать конфликты», «Способы эффективного общения» и др.);

- внедрение школьных программ антибуллинга. Антибуллинговые программы для школьников предполагают серию антибуллинговых уроков в формате психологических тренингов по формированию антибуллинговых установок мышления и навыков поведения. Когнитивно-поведенческий тренинг антибуллинговых компетенций целесообразно делегировать специалистам школьной психологической службы и службы примирения. Примером успешного внедрения школьных антибуллинговых программ для подростков является опыт федерального научно-методического центра в области психологии и педагогики толерантности (Центр толерантности, г.Москва) [31]. Специалистами Центра разработана программа антибуллинга «Каждый важен» (приложение 5) [23].

– Школа медиаторов (в перспективе для детей, пожелавших принять участие в работе «школьной службы примирения»).

### 4. Для педагогов:

– улучшение психоэмоционального климата в коллективе путем профилактики психоэмоционального выгорания и профдеформаций;

– тренинг «Психологические защиты», «Из конфликта – с позитивом», «Саморегуляция» и др.;

– информационные стенды: «Психическое здоровье», «Профдеформации» и др.;

– сеансы цветотерапии, направленные на снижение стрессового состояния, психологическую разгрузку [17].

В качестве примера, можно использовать темы лектория для педагогов школы, которые разработаны Курганским С.М. [13] на тему: «Буллинг как социально-педагогическая проблема»:

Лекция 1. Буллинг. Психологическое насилие в школьном коллективе.

Лекция 2. Как учителю противостоять травле школьников.

Лекция 3. Буллинг – психолого-педагогические причины и следствия.

Лекция 4. Школьный буллинг как дискриминация прав ребенка на образование.

Лекция 5. Буллинг в начальной школе.

Лекция 6. Последствия буллинга. Как с ним бороться.

Лекция 7. Воздействие буллинга на успеваемость в течение учебного года

Таким образом, педагог-психолог играет важную роль в профилактике и предотвращении буллинга, разрабатывает основные направления работы по формированию у учащихся, педагогов, родителей навыков конструктивного ненасильственного общения, коммуникативной компетентности.

## Заключение

Явление буллинга достаточно распространенное явление, которое может оказывать неблагоприятное влияние на формирование личности и социально-психологическую адаптацию как преследователей (буллеров) так и жертв буллинга. Дети-жертвы не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка, детерминирует его социальную дезадаптацию. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение – наиболее частые последствия буллинга. Дети-агрессоры чаще других попадают в криминальные истории, у них формируется искаженное представление о разрешении конфликтов и нормах социального взаимодействия в целом. Дети-наблюдатели, непосредственно не участвующие в травле, также переживают негативные эмоции: страх оказаться на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к школе, в которой возможно унижение одного человека другим [22].

Анализ современных работ, посвященных проблемам буллинга в образовательной среде, показывает необходимость глубокого и систематического изучения этого феномена, а также разработки и внедрения антибуллинговых программ. Важную роль в профилактике и предотвращении буллинга играет возможность выбора средств продвижения антибуллинговой программы. Наиболее эффективными остаются комплексные подходы, при которых школы выбирают из ряда компонентов те, которые они считают наиболее подходящими для своей ситуации.

Антибуллинговые программы в первую очередь должны быть нацелены на развитие компетенций педагогов, психологов, школьников и родителей (как ключевых субъектов образования) в противодействии школьной травле, обучение их технологиям создания социальных, психологических, педагогических условий формирования антибуллинговой образовательной среды (нетерпимой к проявлениям насилия, агрессии и жестокости в школе).

## Список литературы

1. Arora C. M. J. Measuring bullying with the life in School checklist // Patoral Care in Education. 1994. № 12. P.11–15
2. Horst Kasper, Irene Heinzelmann-Arnold. Schülermobbing – tun wir was dagegen! SmobFragebogen mit Anleitung und Auswertungshilfe. Klasse 5-13. // AOL-Verlag. – 2010
3. Аверьянов А.И. Школьный буллинг в воспоминаниях студентов МГПИ // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании: Мат-лы междунар. научн.- практ. конф. - Вып. 4. Том 15. - Одесса, 2016. - С. 22-26.
4. Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М. и др. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. №5. – С.146-157
5. Бутенко В.Н., Сидоренко О. А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева - Красноярск, 2015. – 148 с
6. 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
7. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. - Санкт-Петербург , 2009. - № 105. - С. 159- 165.
8. Довиденко А.Е., Третьякова А.П., Мелях А.С. и др. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах / Малоистокский специальный (коррекционный) детский дом для детей с ограниченными возможностями здоровья. – Екатеринбург, 2014. – 29 с.
9. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Т.4. №4. – С. 5-10
10. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18.
11. Котова Н.В. Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: социализация субъекта на разных этапах онтогенеза

[Электронный ресурс]: материалы IV Междунар. науч. конф., Минск, 21—22 мая 2015 г. - С.206-208

12. Кривцова С.В. Албука буллинга [Электронный ресурс] <http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/start.html>

13. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] <http://klerik.depon72.ru/?p=1348>

14. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. - 2017. - № 4. - С. 90-92.

15. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Малкина-Пых. - М.: Изд-во Эксмо, 2015. - 960 с.

16. Мамедова А.Г. Профилактика жестокого обращения среди подростков. Буллинг. [Электронный ресурс] <https://docplayer.ru/45990453-Profilaktika-zhestokogo-obrashcheniya-sredi-podrostkov-bulling.html>

17. Методические рекомендации по профилактике, выявлению и коррекции буллинга в детских коллективах / Уполномоченный по правам ребенка в Республике Башкортостан. Изд-во «Мир печати». – Уфа. – 36 с.

18. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации / отв. ред. Погребная С.К., Чиркова Т.Н., Бзыкова А.А., Лебедина Е.В., Масалова Т.С., Бородин А.А. – Краснодар, 2020. – 24 с.

19. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире. ВОЗ, 2003. [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/full\\_ru.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/full_ru.pdf) (дата обращения: 30.05.2015)

20. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / В.Р. Петросянц; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб, 2011. – 210 с.

21. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епомяна. – М., 2015. - 145 с.

22. Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологодской области Вологодский институт развития образования; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с.

23. Программа профилактики агрессии и травли в школе «Каждый важен» // Федеральный научно-методический Центр толерантности в области психологии и педагогики [Электронный ресурс] <https://tolerancecenter.ru/programs/programma-profilaktiki-agressii-i-travli-v-shkole-kazhdyy-vazhen/>

24. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д.В. Молчанова, М.А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с.

25. Профилактика буллинга: куда обращаться и как себя защитить?/ АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды». [Электронный ресурс] <https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/profilaktika-bullinga-sredi-podrostkov-kuda-obrashchatsya-i-kak-sebya-zashchitit/>

26. Профилактика кибербуллинга среди обучающихся образовательной организации / Департамент образования Вологодской области, Вологодский институт развития образования [Н.В. Носова, Е.М. Калинин, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2019. – 52 с.

27. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга // Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики» Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание». – М., 2019. – 63 с.

28. Соловьев Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». Вып.3, май-июнь 2014. – С. 1-10

29. Соловьев Д. Н. Буллинг в среде школьников подросткового возраста /Соловьев Д. Н. // «Центр развития научного сотрудничества». – Новосибирск, 2013. - № 5. [Электронный ресурс] <http://elibrary.ru/>

30. Теоретико-методологические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект/ под общ.ред. К.С. Шалагиновой. – Тула: Изд-во «ГРИФ и К», - 2014. – 237 с.

31. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015.

32. Янова Н.Г. Методическое пособие «От буллинга к антибуллингу: школьные программы профилактики агрессии». - Барнаул: МБУ ДО ГППЦ «Потенциал», 2020. – 92 с.

**Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»**

**Цель:** Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

**Инструкция:** Внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его любым знаком:

		никогда не было	было раз или два	бывает иногда	бывает	
					раз в неделю	несколько раз в неделю
1.	я кого-то обозвал					
2.	я с кем-то специально не разговаривал					
3.	я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил					
4.	я распространял о ком-то сплетни					
5.	я угрожал					
6.	я украл или испортил чьи-то вещи					
7.	меня обзывали					
8.	обо мне распространяли сплетни					
9.	никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10.	у меня украли вещи					
11.	мне нанесли физический вред (ударили, толкнули)					
12.	никто не говорит со мной					
13.	мне угрожали					

**Описание:** Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

**Прямой активный буллинг** – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;



**Косвенный активный буллинг** – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;

**Прямой пассивный буллинг (виктимизация)** – подверженность физической и вербальной агрессии;

**Косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг)** - подверженность социальной депривации.

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

**Ключ к опроснику:**

- активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

**Обработка результата:** Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

0 - 1 балл – показатель слабо выражен;

более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);

3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

**Опросник риска буллинга в школе**

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки и др.)

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол..... Возраст..... Класс..... Дата.....

Школа/колледж.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
<b>1</b>	<b><i>В вашем классе принято...</i></b>		
	1.1 мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2 вместе развлекаться после уроков		
	1.3 шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4 драться		
	1.5 ходить друг к другу в гости		
	1.6 заступаться за своих		
	1.7 обзывать		
	1.8 не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
<b>2</b>	<b><i>В вашем классе есть кто-то...</i></b>		
	2.1 кого все уважают		
	2.2 кого все боятся		
	2.3 над кем все смеются		
	2.4 кем часто недовольны учителя		
	2.5 на кого хочется быть похожим		
	2.6 с кем лучше не спорить		
	2.7 кто никогда не прогуливает		
	2.8 с кем даже учитель не может справиться		
<b>3</b>	<b><i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i></b>		
	3.1 по имени		
	3.2 по имени и отчеству		
	3.3 по фамилии		
	3.4 по прозвищам		
<b>4</b>	<b><i>Когда в школе происходит драка, вы...</i></b>		

	4.1	удивляетесь		
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
<b>5</b>	<b>Ценные вещи ...</b>			
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
<b>6</b>	<b>Вызов к директору – это...</b>			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
<b>7</b>	<b>В вашей школе мат, ругательства...</b>			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
<b>8</b>	<b>В вашей школе...</b>			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
<b>9</b>	<b>В вашей школе стены, мебель...</b>			
	9.1	исписанные, испачканные		
<b>10</b>	<b>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</b>			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
<b>11</b>	<b>В школе вам...</b>			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
<b>12</b>	<b>Перемену я провожу:</b>			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
<b>13</b>	<b>Когда ваш класс едет куда-то с учителями:</b>			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
<b>14</b>	<b>Ваш класс имеет репутацию</b>			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

**Ключи** к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала *небезопасности*:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала *благополучия*:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала *разобщенности*:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала *равноправия*:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD)  
по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасност и		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки N = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника.

*Шкалы-предикторы*

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала *небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

#### *Шкалы-антипредикторы*

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала *благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала *равноправия* оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала *равноправия* также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

**Форма заявления о подозрении на буллинг**

Директору ОУ \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., должность, место работы)

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в \_\_\_ часов \_\_\_ минут были обнаружены (указать кем) признаки буллинга в отношении несовершеннолетнего (указать несовершеннолетнего, его местожительство, место учебы), в отношении которого неустановленными лицами (либо указать конкретных лиц, если они известны потерпевшему) были совершены действия (указать какие). Признаками, дающими основания подозревать буллинг, являются (указать конкретные признаки).

Прошу рассмотреть вопрос о привлечении к установленной законом ответственности.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_

(должность, подпись, Ф.И.О.)

**Образец плана мероприятий по предотвращению насилия в образовательном учреждении**

План мероприятий школы № \_\_\_\_\_  
по предотвращению насилия в \_\_\_\_\_ учебном году

№	Мероприятия	Ответственный	Сроки проведения	Отметка об исполнении
<b>Нормативно-правовое и информационное обеспечение профилактики насилия</b>				
1.	Подготовка приказа «О профилактике насилия в образовательном учреждении»	Директор		
2.	Подготовка приказа «О порядке действий персонала при столкновении со случаями насилия в образовательном учреждении»	Ответственный заместитель директора		
3.	Совещания с различными категориями работников по вопросам профилактики насилия: <input type="checkbox"/> педагогический персонал; <input type="checkbox"/> вспомогательный персонал; <input type="checkbox"/> технический персонал	Заместители директора Школьный уполномоченный по правам ребенка		
4.	Обсуждение и принятие правил поведения в классах, оформление правил в виде наглядного стенда	Классные руководители, старосты классов (8-11 классы)		
5.	Организация работы «почты доверия» (установка информационных ящиков) для сообщения о случаях насилия	Школьный уполномоченный по правам ребенка Педагог-психолог, классные руководители		
6.	Создание (или обновление) раздела о профилактике насилия и размещение нормативных документов, телефонов служб помощи на сайте школы	Ответственный за работу сайта школы		
7.	Подготовка Папки-памятки для педагогов с нормативными документами, рекомендациями по профилактике насилия в образовательной среде	Ответственный заместитель директора		
8.	Подготовка методических рекомендаций для педагогов: - по изучению ученического коллектива; - по распознаванию признаков различных видов насилия в отношении детей	Ответственный заместитель директора, Школьный уполномоченный по правам ребенка Педагог-психолог		
9.	Оформление наглядного стенда «Наша школа живет без насилия»	Ответственный заместитель		



		директора		
10.	Подготовка буклетов «Мы – против насилия» для обучающихся	Ответственный заместитель директора		
11.	Рейды по школе в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике насилия	Ответственный заместитель директора Школьный уполномоченный по правам ребенка		
12.	Информационная акция для старшеклассников «Нет насилию!»	Ответственный заместитель директора Школьный уполномоченный по правам ребенка		
13.	Выступление на общешкольном родительском собрании о профилактике насилия в ученическом коллективе	Директор, ответственный заместитель директора Школьный уполномоченный по правам ребенка Педагог-психолог		
14.	..... и др.			
<b>Работа с педагогами, другим персоналом</b>				
15.	Проведение обучающих семинаров для учителей по предотвращению насилия и мерам реагирования	Ответственный заместитель директора		
16.	Инструктивные совещания по вопросам профилактики насилия со вспомогательным, техническим персоналом	Директор, ответственный заместитель директора Школьный уполномоченный по правам ребенка		
17.	Тренинг для учителей по предотвращению гендерного насилия в школьной среде	Педагог-психолог, привлеченные специалисты		
18.	Собеседование с классными руководителями по результатам диагностики классного коллектива	Ответственный заместитель директора, Педагог-психолог		
19.	Консультирование классных руководителей по проблемным ситуациям	Педагог-психолог, социальный педагог		
20.	..... и др.			
<b>Работа с обучающимися</b>				
21.	Проведение СПтренингов для старшеклассников по межличностному общению, формированию навыков разрешения конфликтов	Педагог-психолог		
22.	Имитационная игра для младших школьников (1–4-й классы) «Если	Классные руководители		

	тебя обижают»			
23.	Неделя толерантности	Ученический совет, классные руководители		
24.	День открытых дверей у школьного психолога	Педагог-психолог		
25.	Имитационная квест-игра для учащихся средних и старших классов «Сообщи о насилии»	Ученический совет, классные руководители		
26.	Конкурс плакатов против насилия	Ученический совет, заместитель директора по воспитательной работе		
27.	Конкурс на самый миролюбивый класс	Ученический совет, классные руководители		
28.	Открытие школьной службы медиации	Обученный специалист Школьный уполномоченный по правам ребенка Педагог-психолог,		
29.	..... и др.			
<b>Работа с родителями</b>				
30.	Общешкольное родительское собрание «О правах ребенка на защиту от любой формы насилия»	Директор с участием представителей ПДН ОВД Школьный уполномоченный по правам ребенка		
31.	Подготовка памятки для родителей о способах сообщения о предполагаемых и реальных случаях насилия в отношении детей и мерах защиты и оказания помощи детям	Ответственный заместитель директора		
32.	Открытие семейного клуба «Дети без насилия»	Психолог, председатель родительского комитета Школьный уполномоченный по правам ребенка		
33.	Родительские собрания в классах «Ваш ребенок – ваша ответственность»	Классные руководители Школьный уполномоченный по правам ребенка		
34.	Проведение консультаций психолога по вопросам взаимоотношений родителей с детьми	Педагог-психолог, классные руководители		
35.	Консультирование родителей по защите прав и интересов детей	Школьный уполномоченный по		

		правам ребенка		
36.	..... др.			
<b>Мониторинг жизнедеятельности школы</b>				
37.	Создание базы данных учащихся групп риска	Социальный педагог		
38.	Самообследование школьной среды на предмет безопасности и комфортности	Администрация школы, учебный коллектив		
39.	Анонимное анкетирование учащихся 5–11-го классов об опыте столкновения с насилием в школе	Психолог		
40.	Анкетирование родителей о безопасности школы	Классные руководители		
41.	Диагностика взаимоотношений в школе (анкетирование учащихся и педагогов)	Психолог, социальный педагог		
42.	Анализ информации из журнала учета случаев насилия	Ответственный заместитель директора		
43.	Подготовка отчета о выполнении мероприятий по профилактике насилия	Ответственный заместитель директора		
44.	..... и др.			

### **Программа профилактики агрессии и травли в школе «Каждый важен»** (опыт федерального научно-методического центра в области психологии и педагогике толерантности (Центр толерантности, г.Москва))

Программа профилактики агрессии и травли в школе «Каждый важен» имеет психотехнический игровой дизайн, обеспеченный грамотной методической базой и тренерской подготовкой. Дидактические единицы программы включают универсальные навыки поведения в конфликте и копинги поведения в буллинге. Программа антибуллинговых уроков для школьников представлена серией из 7 интерактивных занятий для двух возрастных групп (10-13 и 14-17 лет) продолжительностью 1,5 часа каждое.

Важными атрибутами программы являются:

- Профилактический подход. Занятия носят профилактический характер и адресованы, не агрессорам или жертвам, а свидетелям травли, благодаря равнодушию и молчаливому согласию которых в классах и происходит буллинг.

- Психотехнический подход. Программа использует эффективные психологические технологии профилактики агрессии и травли в образовательных организациях через эмоциональное вовлечение школьников и получение нового личностного опыта.

- Ценностный подход. Программа направлена на формирование в классе среды, нетерпимой к проявлению насилия и жестокости. Формирование ценностей и установок, препятствующих возникновению и распространению травли.

- Компетентностный подход. Программа ориентирована на развитие у подростков общих антибуллинговых компетенций – навыков эмпатии, взаимного уважения, позитивной коммуникации, установок ответственного поведения в ситуации буллинга.

Предметный фокус занятий затрагивает вопросы:

- Что такое травля в классе;
- Что такое эмпатия, навыки развития сочувствия и сопереживания;
- Укрепление активной позиции противодействия травле в классе;
- Понимание ресурсов и возможностей в противодействии агрессии и насилию;
- Навыки эмоциональной поддержки;

- Навыки конструктивной коммуникации;
- Навыки толерантности и культуры многообразия;
- Ценности и договоренности для обеспечения комфортной и безопасной среды в классе.

Конечным практическим результатом становится совместный творческий продукт: класс-участник при помощи педагога придумывает и реализует антибуллинговую инициативу для школы или младших классов

### **Аннотация цикла занятий «Каждый важен»**

#### Тренинг «Однажды в классе» (занятие 1)

Цель: Занятие направлено на постановку проблемы школьной травли, ее проявлений и «драматургии». Интерактивный диалог с ребятами идет о том, кто действующие лица буллинга и какова их роль в истории травли. Типичные сценарии буллинга демонстрируются на примере мини-фильмов.

Задачи:

- содействие осознанию того, что буллинг можно встретить в школьной жизни, пониманию его проявлений;
- содействие получению опыта эмпатии по отношению к жертве буллинга, осознанию важности уважительного отношения к другим;
- содействие пониманию роли конструктивного индивидуального и группового поведения для общего социально-психологического климата в классе.
- содействие сплочению группы и активной позиции каждого участника.

#### Тренинг «Я понимаю тебя» (занятие 2)

Цель: Занятие направлено на развитие у подростков эмпатии по отношению жертвам травли (как эмпатия может проявляться и какова ее сила против буллинга). Осознание собственных чувств и эмоций в похожих ситуациях может принести больше пользы для недопущения агрессии, чем сотни нотаций и поучений. Вопросы: Что может заставить нас задуматься над словами и поступками в адрес других людей? Что может нас остановить от нанесения обиды, оскорбления? Что может заставить заступиться за другого?

Задачи:

- содействие пониманию того, что такое эмпатия и как она влияет на отношения;

➤ содействие осознанию собственных способностей к эмпатии и того, как она может проявляться в повседневном школьном общении;

➤ содействие пониманию того, какие собственные действия будут способствовать или препятствовать положительному психологическому климату в классе и как эти действия связаны с эмпатией.

#### Тренинг «А что я могу?» (занятие 3)

Цель: Занятие направлено на развитие у подростков активной социальной позиции, способствует расширению представлений о способах оказания поддержки жертвы, о роли действий каждого в создании классной среды, препятствующей появлению и распространению буллинга. Работа с установками: «А я здесь не при чем», «Я никого не обижаю», «А что я могу сделать?», «Мне все равно», за которыми прячутся те, кто мог бы повлиять на обстановку в классе, но не знает как (что я могу?). И потому находится в роли молчаливого большинства, с позволения которого травля происходит.

Задачи:

➤ содействие пониманию участниками важности равнодушного отношения каждого к проявлениям травли;

➤ содействие пониманию участниками многообразия способов конструктивного влияния на ситуацию травли;

➤ содействие сплочению группы и активной позиции каждого участника.

#### Тренинг «В мире ресурсов» (занятие 4)

Цель: Занятие направлено на восприятие травли, как проблемы, которую можно и нужно решать, на совместный поиск ресурсов поддержки как для свидетелей травли, так и для тех, кто оказался в роли ее объекта. Фабула: Часто мы ощущаем себя беспомощными и уязвимыми, даже если не мы оказались в роли «жертвы» травли. Мы сочувствуем, расстраиваемся, переживаем из-за бездействия и отводим глаза. Мы говорим «нет, ничего плохого не происходит, мне показалось» и остаемся в маске равнодушия. Либо так получилось, что именно мы ощущаем себя беспомощными перед обидчиками и нам кажется, что мир отворачивается от нас и никто не может помочь. Вопросы: Как же быть в этих ситуациях? К кому обратиться? У кого найти поддержку?

Задачи:

- содействовать формированию активной субъектной позиции по отношению к ситуации травли как к проблеме, требующей решения;
- содействие созданию разнообразных решений, куда и к кому может обратиться жертва или свидетели буллинга за поддержкой;
- содействие пониманию подростками того, что каждый из нас может стать поддерживающим ресурсом для жертвы буллинга;
- содействие сплочению группы и активной позиции каждого участника.

#### Тренинг «Навыки уверенного поведения» (занятие 5)

Цель: Занятие направлено на содействие формированию навыков уверенного поведения в ответ на агрессию в ситуациях наблюдаемого буллинга (позиция защитника). Задача научиться чувствовать и вести себя уверенно и полезно не только в классе. Конструктивное поведение каждого влияет на общую атмосферу в коллективе.

Задачи:

- содействие пониманию, как различные стили поведения влияют на процесс коммуникации и ситуацию буллинга;
- развитие навыков ассертивного (уверенного поведения) в различных типовых ситуациях;
- содействие пониманию важности конструктивного индивидуального и группового поведения для ситуации в классе в целом;
- содействие пониманию важности положительного психологического климата в классе и роль каждого в его формировании.

#### Тренинг «Быть похожим или уникальным?» (занятие 6)

Цель: Занятие направлено на укрепление ценности уважения индивидуальности и многообразия в классе. Конструктивная установка: как много в нас похожего, но каждый из нас уникален. С помощью интерактивных технологий тренинг показывает важность индивидуальных различий и их позитивного восприятия.

Задачи:

- содействие пониманию важности различий для класса и для общества;
- содействие пониманию своих собственных уникальных черт;
- содействие пониманию последствий негативного восприятия различий, позитивного восприятия многообразия в классе;

➤ содействие понимаю важности для общения поиска объединяющих принципов в противовес разъединяющим.

### Тренинг «Зависит от каждого» (занятие 7)

Цель: Занятие направлено на развитие ценностей, нетерпимых к проявлениям насилия и агрессии. Успешное обучение, отношения в школьном коллективе, состояние и настроение учеников во многом зависят от комфортного психологического климата в классе. Упражнения тренинга помогут определить и создать комфортную среду в своем классе, которая подходит каждому.

Задачи:

➤ содействие прояснению образа желаемого психологического климата в классе;

➤ содействие пониманию, какие собственные действия участников будут способствовать или препятствовать достижению комфортного психологического климата в классе;

➤ создание условий для договоренности о действиях и правилах, которые помогут участникам создать положительный психологический климат в классе.

Особенностью реализации программы является работа с целым классом как сформированным коллективом, участие в программе педагога-классного руководителя, системный, а не автономный цикл занятий. Психотехническая особенность включает формат игротехники, который не только позволяет легко и доступно организовать восприятие материала, но и обеспечивают эмоциональное проживание игровых ситуаций. Важным компонентом программы является соответствие сценария и медиа-контента возрастной норме. Внешний по отношению к школе тренерский состав обеспечивает экологическую атмосферу доверия и свободы на занятиях.